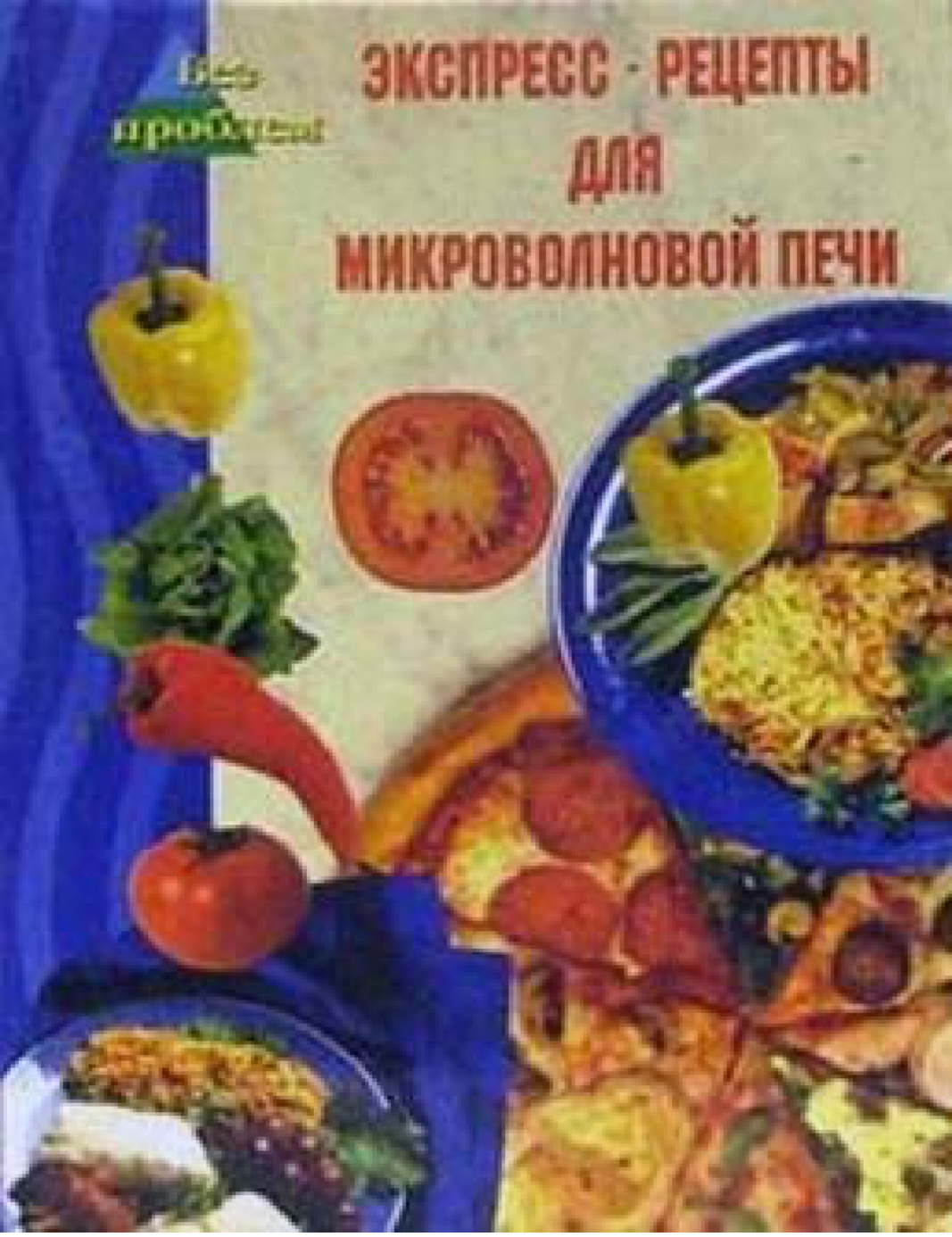
Без проблем

ЭКСПРЕСС - РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Микроволновая печь — прекрасный помощник на кухне: разморозить продукты, запечь мясо, приготовить десерт и т. д. и т. п. Трудно представить такое блюдо, с приготовлением которого ваша микроволновая печь не справилась бы быстро и, что не менее важно, чисто.

В этой книге вы познакомитесь с рецептами самых разнообразных блюд, откроете для себя новые возможности вашей печи. Приготовление пищи в микроволновке удовлетворит даже самого взыскательного гурмана. Готовит она быстро и надежно, а главное — вкусно.

Для широкого круга читателей.

- Челнокова В. Н
  - 1. Немного информации
    -
    - Микроволны — что это?
    - Установка печи
    - Устройство микроволновой печи
    - Очистка печи
    - Посуда для МВП
    - Контейнеры для микроволновой печи
    - Правила приготовления пищи
    - Продукты
    - Режимы приготовления
  - 2. Горячие закуски
  - 3. Супы
  - 4. Блюда из яиц и сыра
  - 5. Блюда из круп и макаронных изделий
  - 6. Блюда из овощей и грибов
  - 7 Блюда из рыбы и морепродуктов
  - 8. Мясные блюда
  - 9. Блюда из птицы и дичи
  - 10. Десерты
  - 11. Горячие напитки
  - Список использованной литературы
- notes
  - 1

Челнокова В. Н
Экспресс-рецепты для микроволновой печи

1. Немного информации

Микроволновая печь стала неотъемлемой частью современной кухни. Ритм нашей жизни, как правило, невероятно загруженной, сократил время для кулинарных изысков до минимума. И здесь нам на помощь приходит микроволновая печь (МВП), которая быстро запекает мясо и готовит суп, приготовит овощи, разморозит продукты, сварит джем и восхитительный десерт. Кроме того, готовит МВП очень аккуратно, не разбрызгивая жир по всей кухне.

Конечно, полностью заменить духовой шкаф и плиту МВП пока не может, но это лишь «пока». В новых моделях комбинированных печей горячий воздух подается сверху, снизу или циркулирует по всему объему, используются инфракрасный или обычный гриль, специальные системы для распределения микроволн и каталитические фильтры для удаления запахов. Печи могут быть оборудованы системой программирования на несколько видов работ, автоматикой взвешивания продуктов и выбора режимов и т. д. и т. п.

Но вернемся на нашу кухню. Наиболее распространены достаточно простые модели микроволновой печи (МВП), оборудованные освещаемым жарочным шкафом, вращающейся тарелкой для равномерного приготовления, таймером, сигнализирующим об окончании процесса, регулятором мощности на 5–7 ступеней, в том числе ступень размораживания.

Дополнительно печь может быть оснащена клавишами быстрого старта и памяти, автоматическим управлением и дисплеем, указывающим вид работы, мощность, время.

Микроволны — что это?

Микроволны — это переменное магнитное поле. Представьте себе морскую волну: по аналогии верхняя часть микроволны имеет положительный заряд, нижняя — отрицательный. А теперь представьте себе кусок мяса, как скопление заряженных частиц. Из школьной программы физики вес помнят, что разноименные заряды притягиваются, одноименные — отталкиваются. Пропустив через мясо микроволну, мы заставим частицы или притягиваться или отталкиваться электромагнитным полем. При движении с частотой почти 2,5 миллиарда колебаний в секунду (2450 МГц), между молекулами возникает трение, что и приводит к нагреванию мяса. Это достаточно примитивное объяснение поможет понять вам принцип действия МВП.

Таким образом, продукт в МВП поглощает микроволновую энергию. Микроволны проникают внутрь продукта на 1,8–3,8 см, не вызывая изменения его химического состава. При этом воздух вокруг продукта и посуда не нагреваются.

Внутреннее устройство МВП полностью защищено от утечек электричества, а вырабатываемые волны имеют гораздо меньшую частоту, чем, например, ультрафиолетовое или рентгеновское излучение. Самая большая неприятность, которая вам грозит, — это утечка микроволн, если вдруг на дверце МВП образуется трещина! В этом случае можно получить ожог. Поэтому следует внимательно следить за состоянием вашей МВП и при необходимости обязательно ремонтировать ее.

Установка печи

Различные модели МВП имеют одинаковый принцип действия, но все же отличаются друг от друга. Поэтому прежде всего внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации.

Печь можно установить в любом месте квартиры, но не стоит ставить ее на газовую или электрическую плиту. Для обеспечения достаточной тепловентиляции МВП должна отстоять от стен или мебели на расстоянии не менее 10 см от задней стенки и не менее 5 см от боковых. Расстояние от края стола, на котором установлена МВП, должно быть не менее 10 см. При наличии штекера заземления, он должен быть обязательно подключен в розетку заземления.

В розетку с МВП не следует включать другие приборы с высоким потреблением тока.

Микроволновая печь прослужит достаточно долго, если соблюдать следующие правила:

• использовать печь в строгом соответствии с инструкцией;

• не позволять детям младшего возраста включать печь;

• не пользоваться неисправной печью;

• не доверять ремонт печи случайным «мастерам», доверяться только специалисту;

• не пользоваться печью на открытом воздухе;

• используя посуду из горючих материалов (бумага, картона и др.), не оставлять печь без присмотра;

• если в рабочей камере появится искрение, отключить печь, не открывая дверцу (вынуть вилку из розетки, отключить пробки);

• не включать печь незагруженной.

Устройство микроволновой печи

При включении МВП генератор микроволновой энергии испускает волны, которые, проходя по специальному устройству, отражаются во всех направлениях и попадают на пищу. Пища поглощает эти волны, молекулы воды, содержащейся в ней, начинают вибрировать и обеспечивают энергию, необходимую для приготовления пищи.

Отражение микроволн в камере печи

От металла микроволны отражаются, поэтому металлическая посуда непригодна для МВП. Такие материалы, как стекло, пластмасса, бумага, не поглощают и не отражают микроволны и являются идеальными для использования в МВП.

Продукт, помещенный в МВП, поглощает энергию микроволн на глубину 20–40 мм, нагревание внутри большого объема происходит за счет теплопроводности. Жар, образующийся при трении частиц в наружном слое, проникает и внутрь продукта. Процесс приготовления длится еще некоторое время после отключения печи, пока не прекратится вибрация.

Большинство моделей имеют специальные приспособления (обычно находящиеся наверху камеры) для распределения волн и вращающийся круг, обеспечивающий равномерное прогревание пищи. Однако вращающиеся круги ограничивают свободу выбора формы и размера посуды для приготовления, поэтому при покупке микроволновой печи следует отдавать предпочтение тем моделям, в которых этот круг можно снимать или отключать.

Высокая скорость вибрации позволяет значительно экономить время на приготовление пищи. Скорость приготовления пищи выше, следовательно, меньше потери аромата и витаминов того или иного продукта, и блюда, приготовленные в МВП, как правило, вкуснее, чем приготовленные обычным способом.

Следует знать, что включать пустую МВП нельзя, так как непоглощенные микроволны возвращаются в генератор (магнетрон) и сокращают срок его службы. По этой же причине при нагревании небольших количеств продукта, например 1–2 чайных ложек жира, в печь следует поместить емкость с водой.

Очистка печи

Очистку печи необходимо проводить после каждого приготовления пищи. Это достаточно просто! Нагреть печь в режиме размораживания 30–40 сек., протереть всю внутреннюю поверхность МВП тряпкой, смоченной холодной водой, затем насухо протереть сухим бумажным полотенцем.

Можно использовать специальные очистительные растворы для МВП. Если, например, беспокоит неприятный запах, допустим, после приготовления рыбы, надо поставить в МВП миску с 300 мл воды и 2–3 дольками лимона или лайма. Нагревать воду 3–4 минуты на полной мощности, доведя ее до кипения. Затем протереть внутреннюю поверхность влажной тряпкой, затем насухо. Наружную поверхность протереть влажной губкой с моющим средством для стекла и фарфора, затем сухим полотенцем.

При чистке панели управления надо держать дверцу печи открытой во избежание случайного включения.

Если на внутренней стороне дверцы оседает пар, надо вытереть его сухой тряпочкой немедленно.

Посуда для МВП

Металлы отражают микроволны и не позволяют проникать им в пищу, поэтому металлические контейнеры, кастрюли и т. п. непригодны для использования в МВП. Однако металл зачастую используется в декорировании фарфора: посуда с золотым или серебряным узором вызывает искрение, что не только портит магнетрон, но и разрушает металл покрытия.

Допустимо лишь использование небольших кусочков фольги, например, для защиты кончиков крылышек и ножек птицы при запекании, при этом фольга не должна касаться внутренней поверхности камеры.

Проверить пригодность той или иной посуды для МВП достаточно просто: надо налить стакан воды в посуду, поставить ее на подставку и включить печь на 40–50 сек. Если посуда сильно нагрелась, ее не стоит использовать в МВП.

Металл нельзя использовать в МВП, а что же можно? Практически любую посуду из фарфора, стеклопластика, стеклокерамики, а также дерева, лозы, соломки или бумаги в течение короткого времени для разогрева пищи.

Контейнеры для МВП могут иметь самую разную форму, но есть некоторые особенности, на которые следует обратить внимание. В более мелкой посуде блюдо готовится быстрее, так как микроволновую энергию поглощает большая часть поверхности продукта. Удобны разъемные менажницы, составленные из 4–5 контейнеров с низким бортиком. Контейнеры размещены на подставке из лозы. Если позволяет объем вашей МВП, можно одновременно приготовить несколько блюд.

В круглой посуде пища готовится более равномерно, чем в квадратной или прямоугольной. Углы в прямоугольной посуде получают больше энергии и пища в них готовится быстрее.

Удобны контейнеры в виде кольца (с выступающей трубой в центре), блюда в них готовятся быстро и равномерно. Такие формы прекрасно подходят для выпекания кексов, запекания суфле и т. д.

Посуда нагревается от контакта с горячими продуктами, поэтому удобнее пользоваться посудой с ручками или выступающим ободком.

Контейнеры для микроволновой печи

Та или иная посуда используется для определенных целей:

• бумагу можно использовать в качестве подложки, готовить прямо на ней или же закрывать готовящееся блюдо;

• картон и корзинки используют только для быстрого разогрева, чтобы не пересушить блюдо;

• керамика и фарфор пригодны для приготовления практически любого блюда. (Не забывайте только о металлическом декоре, такая посуда не пригодна для МВП.)

• пластик должен быть достаточно толстым и жестким (баночку для йогурта не стоит использовать в МВП — она может деформироваться). Специальная пластиковая посуда для МВП представлена в торговой сети в достаточно широком выборе;

• дерево используется только для быстрого разогрева, так как способно сильно пересушить блюдо;

• стекло может использоваться любое жаропрочное, в хрустальной вазе не стоит даже разогревать пищу, шлифованный или тонкий хрусталь может расколоться при теплоотдаче;

• пленка — специальная пленка для МВП прекрасно подходит и для запекания, и для покрытия контейнеров изнутри. Чтобы в процессе приготовления пленка не вздувалась и не прилипала к готовящемуся блюду, на ней рекомендуется сделать один-два небольших разреза острым ножом.

Существует специальная жаропрочная посуда, которая покрыта специальным составом и позволяет добиться эффекта обжаривания. При пользовании такой посудой нужно непременно придерживаться правил, которые изложены в инструкциях фирм-производителей.

Термоиндикатор: похожее на иглу устройство, соединенное с пластиковым шнуром, которое входит в комплект многих моделей микроволновых печей. Оно соединяется с печью, а острый конец втыкается в готовящееся блюдо. Время готовки определяется температурой блюда: например, когда температура мяса достигает 160 ˚С, печь автоматически отключается. При использовании термоиндикатора внимательно прочитайте инструкцию.

Термометр: Как и термоиндикатор, его следует применять в соответствии с инструкцией. Категорически запрещается помещать в микроволновую печь обычные кулинарные термометры, хотя их можно использовать для проверки готовности блюда после приготовления.

Правила приготовления пищи

Микроволны проникают внутрь продукта примерно на 2,5 см, поэтому, кроме выбора формы посуды округлой формы, с невысоким бортиком и т. д., при приготовлении пищи в МВП используются обычные кулинарные приемы:

перемешивание для лучшего распределения тепла. В процессе приготовления пищу 1–2 раза перемешивают от края к центру. Подгореть или прилипнуть пища не может, поэтому нет необходимости в постоянном помешивании;

переворачивание — крупные куски мяса или птицы в середине приготовления следует перевернуть. Котлеты, если они не накрыты крышкой, также надо перевернуть;

расположение — укладывая продукты в кастрюле, более тонкие куски кладите в середину, более толстые и жесткие — по краям. В этом случае продукты разогреваются равномерно и будут готовы в одно и то же время. Например, запекая картофель, расположить его следует по кругу, не стоит класть в центр одну из картофелин — ее придется допекать;

подрумянивание — продукты в МВП готовятся быстро и имеют бледный, неаппетитный вид. Подрумянить блюдо можно с помощью соусов, подливок, мясо, рыбу можно посыпать паприкой, сыром, молотыми сухарями, выпечку можно покрыть карамелью, специальной посыпкой, тертым орехом и т. д.

В МВП чаще используется посуда с крышкой, крышка должна иметь отверстие для выхода пара. Если такое отверстие отсутствует, крышку можно сдвинуть во избежание перелива через край.

Для *накрывания* можно использовать и полимерную пленку. Для приготовления некоторых блюд ее прокалывают, чтобы выходил избыток пара. В случае, если блюдо закрыто плотно, открывая его, надо соблюдать осторожность: отвернуть небольшую щель, чтобы вышел избыток пара, иначе пленка может лопнуть при остывании.

Бумажные полотенца и салфетки также можно использовать для накрывания, они позволяют выходить избытку пара и препятствуют разбрызгиванию жира. «Крышкой» для блюд могут служить и густые соусы, особенно с сыром, яйцами.

Существует также такой прием, как *прокалывание*. Продукты, целиком покрытые кожицей (овощи, фрукты, печень, птица, рыба и т. д.), перед приготовлением необходимо проколоть вилкой или зубочисткой, иначе продукт может лопнуть от избытка давления.

Не следует также готовить блюда в герметичной упаковке:

банки необходимо вскрыть, а пакеты надрезать.

Яйца в скорлупе — это катастрофа!

Еще один важный момент в микроволновой кулинарии — это *отстаивание*. После того, как блюдо вынули из печи, процесс приготовления продолжается еще некоторое время. Блюдо должно некоторое время постоять в закрытой посуде или накрытое фольгой. За счет внутреннего тепла процесс приготовления завершается и блюдо доходит до полной кондиции.

Определение готовности блюда по внешнему виду несколько затруднено, но приемы аналогичны традиционной кухне:

• мясо должно легко протыкаться ножом или вилкой, а выделяющийся сок должен быть не розовым, а прозрачным;

• рыба в середине должна быть немного прозрачной, через 10–15 минут она окончательно дойдет и прозрачность исчезнет;

• выпечка в МВП более легкая и пышная, легко отстает от формы. Если вас смущает несколько бледный вид вашего кекса или булки, воткните внутрь тонкую лучинку — палочка должна быть сухой, без прилипшего теста.

Разогревание в МВП не меняет структуры и вкуса блюд. Блюдо, разогретое в МВП, кажется только что приготовленным. Разогревая блюдо, надо стараться его не перегреть, по возможности перемешать его или же повернуть посуду на 180 °С.

Разогреваемую еду следует выложить ровным и не очень толстым слоем. Если разогреваемое мясо суховато, добавить к нему немного подливки или бульона, мясо лучше прикрыть жаропрочной бумагой или бумажной салфеткой.

Хлеб при разогревании следует завернуть в бумажное полотенце. Время разогрева 8–12 секунд.

Размораживание блюд в МВП происходит быстро и без потерь полученных веществ. Размораживая мясо, птицу или рыбу, надо накрыть их жаропрочной бумагой, появляющуюся жидкость сливать по мере появления.

Время *приготовления* блюд в МВП зависит от количества, качества, размера и формы продуктов.

Продукты

Ранее уже говорилось, что микроволны проникают в продукт на глубину до 40 мм сверху, снизу и со всех сторон, внутренняя часть нагревается только посредством теплопроводности. Скорость приготовления во многом зависит от характера приготовляемых продуктов; так, блюда с большим содержанием воды, жира или сахара готовятся быстрее.

Как и в традиционной кулинарии, более рыхлые и пористые продукты готовятся быстрее, чем плотные и твердые. Молотое мясо готовится быстрее, чем натуральное, легкий бисквит испечется быстрее, чем пирог с начинкой и т. п.

Мясо у косточки готовится быстрее, жир, выделяющийся при жарении, необходимо периодически удалять.

Жир и сахар должны быть равномерно распределены в блюде, не допустимо наличие кусочков сахара в блюде.

Испарение жидкости в МВП меньше, поэтому добавлять ее нужно минимальное количество. Избыток воды замедляет приготовление, но и низкое содержание воды нежелательно.

К овощам необходимо добавлять 2–3 ст. ложки воды, для запеканок — половина обычного количества жидкости, к супам — на 1/4 меньше, чем в традиционной кулинарии.

Сыры содержат много жира, добавлять их лучше в конце жарения.

Соль необходимо полностью растворить, недопустимо наличие кристаллов соли на продуктах. Можно натереть солью лишь свинину для запекания, чтобы получилась румяная корочка.

Можно продолжить и далее общие советы, но лучше перейти к рецептам. Не бойтесь экспериментировать, следите за процессом приготовления пищи, корректируйте время и режим по своему вкусу, опыт и мастерство позволит приготовить и простые горячие бутерброды, и изысканные блюда, способные украсить любой стол.

Режимы приготовления

Прежде всего внимательно ознакомьтесь с инструкцией к МВП. Режимы приготовления можно регулировать достаточно широко, эффективно используя микроволновую энергию для размораживания, жарения, запекания, варки и т. д.

Микроволновая энергия поступает циклично, что позволяет регулировать скорость нагрева и приготовления пищи. Обычно на передней стенке МВП указаны 5 режимов мощности:

Полная мощность (high) —100 %

Жарение (medium high) — 70 %

Медленное кипение (medium) — 50 %

Размораживание (medium low) — 30 %

Подогрев (low) —10 %

Возможно наличие до 10 режимов мощности:

Режим 1 (1) — 10 % максимальной мощности; используется для поддержания готовых блюд в подогретом состоянии. Также называется режимом низкой мощности.

Режим 2 — 20 % максимальной мощности; рекомендуется для разогревания готовых блюд. Также называется режимом низкой мощности.

Режим 3 (2) — 30 % максимальной мощности; используется для разморозки и варки без доведения до кипения. Также называется режимом мощности ниже средней.

Режим 4 — 40 % максимальной мощности; часто используется для разморозки и тушения. Также называется режимом средней мощности.

Режим 5 (3) — 50 % максимальной мощности; используется для разморозки, варки и тушения. Также называется режимом средней мощности.

Режим 6 — 60 % максимальной мощности; применяется для разогрева готовых блюд, варки и выпечки. Также называется режимом средней или выше средней мощности.

Режим 7 (4) — 70 % максимальной мощности; используется для жарки. Также называется режимом мощности выше средней.

Режим 8 — 80 % максимальной мощности; используется для разогрева и выпечки. Также называется режимом мощности выше средней.

Режим 9 — 90 % максимальной мощности; используется для быстрого обжаривания овощей в жире. Также называется режимом мощности выше средней.

Режим 10 (5) — 100 % максимальной мощности; используется в большинстве рецептов этой книги. Также

называется режимом полной мощности.

При использовании любого режима блюда в МВП готовятся в 3–4 раза быстрее, чем на обычной плите, при этом они, как правило, более нежные и ароматные.

2. Горячие закуски

Горячие бутерброды и мясные шарики, экзотические восточные блюда и тосты, чизбургеры и сэндвичи — все эти закуски можно приготовить без особых усилий.

Тост с грибами

На 1 ломтик хлеба — по 1 ст. ложке отварных нарезанных шампиньонов и тертого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу, 1 ч. ложка нарезанной зелени петрушки, укропа.

Смешать масло с рубленым или пропущенным через чесночницу чесноком, солью и перцем. Смазать смесью хлеб, выложить грибы, посыпать зеленью и сыром.

Выложить на тарелку и запекать на полной мощности 0,5–1 мин.

Тост с крабами

На 1 ломтик хлеба — 30 г крабов (или крабовых палочек), 2–3 ломтика помидоров или 1 ч. ложка кетчупа, ломтик лимона, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка майонеза, паприка, 1 ч. ложка резаного зеленого лука.

Хлеб смазать майонезом, выложить крабы, сбрызнуть лимонным соком, уложить на крабы ломтики помидоров или смазать кетчупом, посыпать паприкой (по вкусу). Посыпать луком и тертым сыром.

Выложить на тарелку и запекать на полной мощности 1–2 мин.

Тост «Гурман»

На 1 ломтик хлеба — 1–2 ломтика ветчины, 1 ломтик (кольцо) консервированного ананаса, 1 ломтик сыра, 1 ч. ложка изюма, 1 ч. ложка масла, веточка базилика, паприка, консервированная вишня без косточки.

Хлеб намазать маслом, выложить на него ветчину, ананас, промытый в горячей воде изюм, сыр, посыпать паприкой.

Выложить на тарелку, запекать 1 мин. на полной мощности.

Украсить веточкой базилика и вишенкой.

Тост с лососиной

На 1 ломтик белого хлеба — 2 ломтика копченой лососины, 1/2 банана, 1 ст. ложка майонеза, 1 ломтик сыра, паприка.

Банан нарезать ломтиками, выложить на хлеб. Затем выложить лососину, смазать майонезом, посыпать паприкой. Сверху накрыть сыром.

Выложить на тарелку и запекать на полной мощности 1 мин.

Тост с салями

На 1 ломтик хлеба — 1 ч. ложка масла, 2–3 ломтика помидора, 2–3 ломтика салями, 1 ст. ложка тертого сыра, веточка базилика, соль, перец.

Хлеб намазать маслом, выложить на него помидоры, посолить и поперчить. Салями нарезать кубиками и выложить на помидоры, посыпать сыром.

Выложить на тарелку, запекать на полной мощности 1 мин.

Украсить веточкой базилика.

Помидоры, фаршированные яйцами и зеленью

4 средних круглых помидора, соль с морской капустой, 0,5 пучка сезонной зелени, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 75 г несоленой сырокопченой ветчины, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 маленьких яйца, белый молотый перец, 100 г консервированных протертых помидоров, 1 ст. ложка оливкового масла.

Помидоры вымыть и обсушить. Острым ножом срезать верхушку и ложкой удалить мякоть. Изнутри посыпать солью.

Зелень сполоснуть, обсушить и мелко порубить. На сковороде без жира немного подрумянить панировочные сухари. Ветчину мелко порубить или нарезать соломкой. Перемешать зелень, панировочные сухари, ветчину, тертый сыр и яйца.

Заправить перцем, небольшим количеством соли и нафаршировать помидоры. Верхушки помидоров мелко порубить, смешать с мякотью, оливковым маслом, посолить и поперчить, выложить в форму для запекания. На них уложить фаршированные помидоры и, закрыв крышкой, запекать в течение 4 мин на средней мощности.

Бутерброд с грудинкой

На 1 ломтик белого хлеба — 2 ломтика грудинки, 2–3 кружка помидоров, 1/2 ст. ложки тертого сыра.

Нарезать хлеб длинными тонкими ломтиками (можно отрезать корку). На него положить, чередуя, тонкие ломтики грудинки и помидоры, а сверху посыпать тертым сыром. Положить на салфетку поверх расстеленной фольги. Готовить при полной мощности 25–35 сек.

Острые бургеры из курицы

600 г куриного фарша, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки соевой приправы, 2 зубка чеснока, 1 ч. ложка сухого эстрагона, 2–3 ст. ложки кетчупа, 5–6 ломтиков сыра.

Фарш из мяса курицы смешать с измельченной зеленью сельдерея, луком, измельченным чесноком, сухим эстрагоном, посолить, добавить соевую приправу.

Полученную массу разделить на 5–6 лепешек, положить на блюдо и готовить при полной мощности 2–3 мин.

Положить на бургеры ломтики сыра, полить кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности (50–60 сек. — до тех пор пока сыр не расплавится).

Крабовое суфле

200 г мяса краба (или криль), 3–4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, по 1 ч. ложке горчицы и лимонного сока, 1 ст. ложка молотых сухарей, 12 сырных крекеров, соль, перец по вкусу.

Измельчить мясо краба, смешать с луком, майонезом, горчицей и лимонным соком. Добавить по вкусу соль и перец, смешать с молотыми сухарями.

На крекеры выложить горкой крабовую смесь, выложить на тарелку по 6 шт., запекать в течение 2–3 мин, не прикрывая, на полной мощности.

Помидоры, фаршированные крилем

7–8 средних помидоров, по 1 ст. ложке рубленого репчатого

лука и нарезанного кубиками сладкого перца, 1 зубчик чеснока (измельченного), 250 г криля, 2 ст. ложки тертого острого сыра, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка мелко рубленной зелени укропа и базилика, 2 ст. ложки масла, соль, перец.

Срезать верх у помидоров, ложечкой вынуть мякоть, отложить.

Смешать лук, перец, чеснок с маслом в кастрюле, готовить 2–3 мин на полном режиме, 1–2 раза перемешать.

Добавить криль, сыр, сухари и зелень, хорошо перемешать. Начинить помидоры. Мякоть помидоров измельчить, выложить в кастрюлю и на нее выложить начиненные помидоры.

Выложить на блюдо, запекать на полной мощности 2–3 мин.

Креветки под соусом чили

250 г очищенных креветок, 120 мл соуса чили, 120 мл пива, 1/2 стакана соуса пикули.

Соусы и пиво смешать в стеклянной кастрюле, готовить на полной мощности 4 мин. и 15 мин. на средней мощности, несколько раз перемешать. Соус должен загустеть.

Добавить креветки, закрыть и готовить 3 мин. на средней мощности, выдержать под крышкой 2–3 мин.

Открытый пирог с ветчиной и сыром

150 мл нежирных сливок, 2 яйца, соль и перец, 100 г ветчины, 100 г сыра, 1 большой помидор, порезанная петрушка, 1 заранее выпеченная основа для пирога диаметром 20 см.

Предварительно нагреть сковороду для подрумянивания с антипригарным покрытием. Пока сковорода нагревается, взбить вместе сливки, яйца и приправы. Нарезать ветчину, натереть сыр, порезать тонкими ломтиками помидор. Положить на сковороду основу пирога, посыпать сверху ветчиной и сыром, затем полить яичной смесью. Наверх положить ломтики помидора. Готовить в течение 5–8 мин. — внешние края станут хрустящими, а середина еще будет мягкой. Дать отстояться 40 мин. на сковороде. Переложить на сервировочное блюдо.

Если нет сковороды для подрумянивания, то можно готовить на плоском блюде (тарелке), однако тогда тесто будет не таким хрустящим.

Тост «Рокфор»

1 ломтик поджаренного белого хлеба, масло или маргарин, 1/2 груши с вырезанной сердцевиной, 1 ч. ложка брусники, 40 г сыра «Рокфор» или любого сорта с плесенью.

Намазать гренок маслом или маргарином. Наполнить половину груши брусникой и выложить на хлеб. Сверху грушу накрыть сыром, положить тост на тарелку и нагревать на полной мощности 1/2 мин, пока сыр не расплавится.

Мясные шарики по-полинезийски

450 г фарша из постной говядины, 1 средняя порезанная луковица, 1/8 ч. ложки имбиря, 120 г молотых сухарей, 1 сырое яйцо, 550 мл густого томатного сока, 120 г сахара, 500 г порезанного на кусочки ананаса, 1 ч. ложка соли.

Смешать мясной фарш, половину лука, имбирь, сухари и яйцо. Сформировать из полученной смеси шарики размером с грецкий орех. Поместить шарики в стеклянную миску. Накрыть крышкой и держать в режиме «Жарение» 5 мин.

В глубокой посуде смешать томатный сок, сахар, оставшийся лук и кусочки ананаса и добавить к частично готовым шарикам. Хорошо перемешать, не ломая шариков. Готовить в режиме «Жарение» 15 мин, помешав 1 раз.

Чизбургер

450 г мяса, соль и перец, 4 больших ломтика хлеба, слегка поджаренного, 4 ломтика сыра.

Посыпать мясо солью и перцем по вкусу и разрезать на 4 тонких кусочка. Положить в стеклянную миску. Нагревать, накрыв вощеной бумагой, на полной мощности 3 мин. Перевернуть мясо и, накрыв, опять нагревать на полной мощности 3 мин или до достижения желаемой степени готовности.

Положить по куску мяса на кусочек хлеба и накрыть сверху сыром. Каждую порцию положить на небольшую бумажную тарелочку и нагревать по 2 за один раз на полной мощности 1 мин., пока сыр не расплавится.

Булочки с сардинами

100 г порезанного кубиками сыра, 5 порезанных крутых яиц,

120 г размятых сардин, 1 ст. ложка порезанного зеленого перца, 2 ст. ложки порезанного лука, 3 ст. ложки порезанных маринованных маслин, 2 ст. ложки порезанных пикулей, 120 г майонеза, 6 булочек, помазанных маслом.

Соединить все ингредиенты, кроме булочек, и наполнить смесью булочки (вместо мякиша). Завернуть булочки в вощеную бумагу и закрутить концы бумаги. Готовить по одной на полной мощности 1,5–2 мин, пока не прогреются.

Это блюдо можно готовить заранее и хранить в холодильнике в обертке из вощеной бумаги. Разогревать по мере надобности непосредственно перед едой.

Сэндвичи с куриным салатом

240 г нарезанной вареной курятины, 180 г нарезанного сельдерея, 120 г порезанного кубиками сыра, 1/4 ч. ложки соли, 60 г майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 8 булочек.

Смешать все ингредиенты, кроме булочек. Наполнить каждую булочку (вместо мякиша) получившимся салатом. Положить на пластиковый поднос по 4 штуки.

Нагревать на полной мощности 2–3 мин., пока полностью не прогреются. Вместо курицы можно использовать отварную рыбу.

Сандвичи с яичным салатом

4 крутых яйца, порезанных, 2 ст. ложки нарезанных фаршированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки горчицы, 1/4 ч. ложки соли, щепотка перца, 2–3 сдобные булочки, разрезанные вдоль и поджаренные, паприка.

Смешать яйца, маслины, майонез и горчицу. Приправить по вкусу солью и перцем.

Разделить салат на 4 части и выложить на половинки булочек. По вкусу посыпать паприкой. Разложить сандвичи на пластиковые или бумажные тарелки. Нагревать на полной мощности 1–1,5 мин, пока салат полностью не прогреется.

Бутерброды с горячим салатом

240 г тертого сыра «Чеддер», 120 г нарезанных огурцов, 1 ст. ложки нарезанного лука, 60 г сметаны, 1/8 ч. ложки перца, 4 куска хлеба, 4 больших кружочка помидора, укроп, паприка.

Смешать сыр, огурцы, лук, сметану и специи.

Слегка поджарить хлеб и положить каждый кусочек хлеба на бумажную тарелку. На каждый кусочек положить по кружочку помидора и посыпать укропом. На помидоры выложить салат и посыпать паприкой.

Готовить по 2 бутерброда в режиме «Жарение» по 2–2,5 мин.

Острая закуска из креветок

225 г креветок, 50 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, 3 веточки сельдерея, 1 ч. ложка порошка горчицы, 1/4 ч. ложки молотого красного перца (острого), 0,5 стручка болгарского перца, около 2 ст. ложек майонеза, соль.

Разморозить креветки, если они заморожены. Растопить масло в чашке средних размеров в течение 1,5 мин. Мелко нарезать лук, зелень сельдерея и стручок сладкого перца.

Смешать все продукты с таким количеством майонеза, чтобы образовалась мягкая вязкая смесь.

Выложить в порционные блюдца, готовить от 8 до 11 мин, пока не начнется потрескивание. Подать блюдо очень горячим с ломтиками лимона.

Вместо креветок можно взять мясо крабов или тунца.

Сырные палочки с луком-резанцем

4 слоя готового слоеного теста, 1 взбитое яйцо, 1 стакан тертого сыра, 0,5 стакана лука-резанца.

Нагреть плиту до 220 °С. Смазать 1 слой теста взбитым яйцом, посыпать сыром и тмином. Положить сверху следующий слой теста, смазать яйцом, посыпать сыром и луком-резанцем и т. д.

Нарезать полосками шириной 1 см. Перекрутить полоски спиралью и выложить на смазанный противень.

Выпекать 10–12 мин на мощности чуть выше средней.

Грибы пикантные

24 маленькие шляпки грибов, 6 кусочков хлеба из муки разных сортов, 4 ломтика бекона (порубить), 4 луковицы (мелко порезать), 0,5 стакана тертого сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки зелени смешанной.

Удалить ножки грибов, мелко покрошить хлеб. Пропечь бекон в бумажном полотенце в течение 2 мин на полной мощности. Добавить лук, пропечь еще 1 мин. Смешать хлебные крошки, бекон, лук, яйца, зелень до получения однородной массы. Ложечкой влить эту смесь в грибы. Выложить 12 грибов по краю вертящегося противня и поставить в печь на 1 мин на полной мощности. Повторить процедуру с оставшимися 12 грибами.

Колбасные булочки

0,5 кг колбасного или куриного фарша, 1 головка мелко нарезанного лука, 1 ст. ложка сушеной зелени, 1 яйцо, 2 кусочка белого хлеба без корки, 1 ст. ложка молока, 1 пакет слоеного теста, 1 взбитое яйцо, зерна сезама.

В большой миске смешать колбасный фарш с луком, зеленью и 2 яйцами. Выложить в отдельную посуду хлеб, залить молоком, подержать в нем 2–3 мин. Добавить хлеб в фарш. Хорошенько перемешать. Выложить смесь в форме удлиненной колбаски по краю теста. Скатать. Смазать колбаски взбитым яйцом и посыпать зернами сезама. Нарезать на куски по 4 см. Выпекать 15–20 мин на средней мощности.

Гамбургер

300 г говяжьего фарша, 100 г бисквитного теста, 2 ст. ложки муки, 50 г ливерной колбасы, 50 г свежих грибов, 30 г сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец по вкусу.

Фарш посолить и разделить на 3 части. В посуде растопить сливочное масло на полной мощности примерно за 0,5 мин. Кусочки фарша сформировать в лепешки и выложить в масло. Прогреть на полной мощности 1,5–2,5 мин, затем перевернуть и еще прогреть 1,5–2,5 мин.

Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности и сделать из него 6 лепешек диаметром около 10 см.

Гамбургер делается следующим образом: лепешка из теста смазывается некрепкой горчицей, затем выкладывается лепешка из фарша, на нее кусочек ливерной колбасы, а на колбасу — грибы. Сверху кладется лепешка из теста. Из всех продуктов должно получиться три гамбургера. Выложить их на блюдо и запечь в печи на полной мощности в течение 2,5–3,5 мин.

Кебаб из цыпленка

500 г филе цыпленка, нарезанного на кусочки по 2,5 см (30 кусочков), 1/4 стакана соевого соуса, 2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки чесночного порошка, 1/8 ч. ложки молотого имбиря, щепотка перца, 1 зеленый перец, порезанный на кусочки толщиной 2 см, 125 г грибов (15 грибов-шампиньонов), разрезанных пополам, 2 ст. ложки меда.

Обвалять кусочки цыпленка в смеси соевого соуса, сахара, соли, чесночного порошка, имбиря и перца. Отставить на 10–20 мин.

Слить образовавшуюся жидкость в отдельную кастрюльку. Нанизать по очереди на деревянную палочку один кусочек зеленого перца, один кусок цыпленка и одну половинку шампиньона.

Разместить кебабы на листе бумаги по краю вращающегося подноса или на тарелке. Смешать мед с оставшейся соевой смесью, аккуратно полить каждый кебаб.

Выпекать в микроволновом режиме 100 %, пока цыпленок не станет мягким и зеленый перец не поджарится (3,5–6,5 мин), полив еще раз каждый кебаб соевой смесью по прошествии половины времени, необходимого для полного приготовления. Грибы могут быть заменены консервированными ананасами.

Авокадо с помидорами и сыром

2 крупных спелых авокадо, сок половины лимона или лайма, 2 помидора, бланшированные, без кожицы, 1 средняя луковица, 2 ст. ложки тертого сыра, 2–3 ст. ложки мелких кубиков черного хлеба, соль, перец, паприка по вкусу, 8 поджаренных ядер фундука или половинок ядер грецкого ореха.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и осторожно вынуть ложкой всю мякоть. Размять мякоть вилкой, добавить сок лимона, хлебные кубики, мелко рубленый лук, нарезанные кубиками помидоры, приправить солью и перцем. Хорошо перемешать и выложить на половинки авокадо. Посыпать сыром и паприкой, украсить двумя орехами.

Выложить на тарелку, накрыть бумажным полотенцем.

Готовить 5–6 минут на полной мощности. Сразу подавать на стол.

Авокадо с ветчиной

2 средних спелых авокадо, 100 г постной ветчины, 2 ст.

ложки рубленых грецких орехов, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки паприки, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки нарезанных стеблей сельдерея, по 2 ст. ложки сливочного масла и нежирных сливок, соль и белый перец по вкусу.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку. Ложкой выскрести часть мякоти. Смешать мелко нарезанную ветчину, орехи, паприку, сельдерей, сливки, лимонный сок, приправить солью и перцем. Добавить молотые сухари.

Выложить смесь на лодочки авокадо, сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Выложить на тарелку, прикрыть бумажным полотенцем и готовить на полной мощности 4–5 мин.

Подавать горячими на стол. Аналогично можно приготовить авокадо с креветками, заменив ветчину и орехи 175 г креветок.

Фасоль по-турецки

400 г консервированной фасоли без жидкости (или 2 стакана вареной фасоли), 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 средних помидора без кожицы, 1 сладкий перец, 2 ст. ложки резаной зелени кинзы, базилика, укропа, 3–4 ст. ложки оливкового масла, соль, перец, сахар по вкусу.

Мелко рубленный лук и чеснок смешать с маслом, готовить в глубокой кастрюле 5 мин на полной мощности, не прикрывая, 2–3 раза перемешать.

Добавить нарезанные кубиками перец и помидоры, 3–4 ст. ложки воды, приправить солью и перцем, при желании сахаром. Готовить под крышкой на полной мощности 7 мин, 2–3 раза перемешать. Добавить фасоль и зелень, довести до готовности на полной мощности 1 мин.

Подавать на стол охлажденной. При желании с зеленью можно добавить 2–3 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов.

Баклажаны с мятой

3–4 средних баклажана, 250 г брынзы или домашнего сыра, 1–2 зубка чеснока, 1 ч. ложка мелко нарезанных листьев мяты, 3–4 ст. ложки оливкового масла, сок 1/2 лимона, соль, перец, сахар по вкусу, 2 ст. ложки тертого сыра или рубленых орехов.

Срезать плодоножки баклажанов, разрезать их вдоль пополам. Выложить половинки срезом вниз и накрыть бумажным полотенцем. Готовить на полной мощности 8–9 мин до мягкости.

Выскрести мякоть ложкой, взбить в миксере или тщательно размешать вилкой, добавив брынзу, чеснок, мяту, сок лимона, оливковое масло. Приправить солью, перцем, сахаром.

Выложить приготовленную массу в половинки баклажанов или же в соусницу с низким бортиком, посыпать сыром или орехами. Довести до полной готовности 1 мин на полной мощности.

Слегка охладить перед подачей на стол.

Соус из баклажанов по-гречески

3–4 средних баклажана, 2 зубчика чеснока, 1 средняя луковица, 2 больших помидора без кожицы, сок 1/2 лимона, 5 ст. ложек оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Для украшения 2–3 веточки базилика, 3–4 кольца сладкого красного перца, черные маслины.

Баклажаны приготовить аналогично предыдущему рецепту. Мелко рубленный лук и чеснок смешать с маслом, готовить на средней мощности 2–3 мин. Добавить мелко рубленные помидоры, мякоть баклажанов, сок лимона, приправить солью и перцем.

Выложить в форму с низким бортиком, довести до готовности 1–2 мин на полной мощности.

Слегка охладить, украсить веточками базилика, кольцами перца и маслинами.

Баклажаны с яйцами и кедровыми орехами

2 крупных баклажана (около 500 г), 2 ч… ложки лимонного сока, 75 г (1 1/2 чашки) белых хлебных сухарей, 3 ст. ложки жареных кедровых орехов или кунжута, 1 измельченный зубчик чеснока, 3 яйца, сваренных вкрутую, мелко нарезанных, 4 ст. ложки молока, 1 ч. ложка сухих пряных трав, 4 ч. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Срезать у баклажанов плодоножки, разрезать овощи вдоль пополам, не очищая кожуры. Выложить их на тарелку срезом вниз и накрыть бумажным полотенцем. Готовить на полной мощности 8–9 мин, пока они не станут мягкими. Выскрести мякоть ложкой, поместить ее в кухонный комбайн и измельчить до состояния пюре. Переложить в миску и добавить все остальные ингредиенты, кроме оливкового масла. Готовую смесь выложить ложкой обратно в кожуру. Половинки баклажанов расположить на

тарелке острым концом к центру, сбрызнуть оливковым маслом и нагревать на полной мощности 4 мин. На стол можно подавать горячими или холодными.

Цикорий по-датски с яйцами и маслом

8 головок цикория, 2 ст. ложки лимонного сока, 5 ст. ложек кипятка, 75 г (1/3 чашки) размягченного сливочного масла, 4 яйца, сваренных вкрутую, мелко нарезанных, соль по вкусу.

Очистить цикорий и сделать конусообразный вырез из основания каждой головки, чтобы предотвратить горький вкус, поместить его на тарелку, одним слоем, добавить золу и лимонный сок. Посолить, накрыть пластиковой пленкой (предварительно прорезать ее в нескольких местах) и готовить на полной мощности 15 минут. Выдержать 3 мин, слить жидкость. Взбить сливочное масло добела, смешать его с вареными яйцами. Выложить цикорий на 4 порционные тарелки, сверху положить на него масляно-яичную смесь. Кушать сразу.

Салат Цезаря

1 кочан салата-латука, 1 измельченный зубчик чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 крупных яйца, 1 ч. ложка ворчестерширского соуса, сок 2 лимонов, 6 ст. ложек тертого сыра пармезан, 1 чашка чесночных крутонов (сухариков из белого хлеба), соль и перец по вкусу.

Нарвать латук крупными кусками, положить в миску, смешать с чесноком и маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Яйца разбить, проткнуть желтки вилкой и готовить при режиме разморозки 1 1/2 минуты. Добавить к салату, чтобы полуприготовленные яйца смешались с заправкой. Туда же положить все оставшиеся ингредиенты и перемешать.

Зеленый салат с козьим сыром

12 небольших листьев латука, пучок кресс-салата, 20 листьев листовой горчицы, 4 порции козьего сыра, 6 ст. ложек масла из виноградных косточек, 2 ст. ложки масла фундука, 2 ст. ложки воды, настоянной на лепестках апельсинового цвета, 2 ст. ложки дижонской горчицы, 3 ст. ложки рисового или виноградного уксуса, 2 ч. ложки сахарного песка, соль по вкусу.

Промыть и обсушить зелень. Красиво разложить ее по порционным тарелкам, поместив в центр кусочки сыра. Остальные ингредиенты смешать в миске и нагревать (не закрывая крышкой) 3 минуты в режиме размораживают. Перемешать смесь и полить салат, не охлаждая.

Открытый пирог с беконом

Для теста: 1 1/2 стакана муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 желток, соль на кончике ножа.

Для начинки: 7–8 ломтиков жирного бекона или корейки, 3 яйца, 300 мл нежирных сливок, 1 1/2 ч. ложки мускатного ореха, соль, перец по вкусу.

Смешать муку, соль и масло, замесить крутое тесто, добавить 1 ст. ложку холодной воды, хорошо вымесить, завернуть тесто в пленку и выдержать в холодильнике около 1 часа.

Выложить тесто на стол, посыпанный мукой, и вымесить до эластичного состояния.

Раскатать из теста корж диаметром около 20 см. Положить корж на тарелку с загнутыми краями или в форму для открытого пирога, проткнуть в нескольких местах вилкой и выпекать 6 мин на полной мощности, дважды повернув блюдо. Затем смазать поверхность коржа взбитым яичным желтком и выпекать еще 1 минуту. Оставьте постоять, пока готовится начинка.

Для начинки положить бекон на тарелку, покрытую бумажным полотенцем, вверху также закрыть бумажным полотенцем и готовить на полной мощности 5 минут. Слить жир и слегка охладить. Разрезать каждый ломтик на несколько кусков и положить бекон на корж. Взбить яйца со сливками, посолить и поперчить по вкусу. Осторожно вылить на бекон и посыпать тертым мускатным орехом. Готовить на полной мощности в течение 10–12 мин, затем дать постоять еще 10 мин. Разрезать на куски и подавать на стол. Можно есть теплым или холодным.

Для этого пирога можно использовать готовые заготовки для пиццы.

Вместо бекона можно использовать 80–100 г нарезанных шампиньонов, добавив 1 ч. ложку горчицы, или помидоры, нарезанные кубиками без кожицы. В этом случае сверху пирог посыпать тертым сыром.

Хорош открытый пирог и с начинкой из креветок или тунца с маслинами без косточек, можно сделать начинку и из шпината. Шпинат предварительно нарезать и выпарить лишнюю влагу в течение 2–3 мин в режиме «Размораживание».

Луковый пирог

Для теста: 1 1/2 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 желток, соль.

Для начинки: 1 1/2 стакана нарезанного зеленого лука, 300 г домашнего сыра, 3 яйца, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Тесто приготовить по предыдущему рецепту.

Для начинки смешать лук с маслом, готовить на полной мощности 1 мин. Переложить лук в кухонный комбайн, добавить остальные ингредиенты, перемешать до однородной массы.

Выложить на корж, готовить в режиме разморозки 12–14 мин, 2–3 раза повернув блюдо, дать постоять 5–7 минут, горячим разрезать на куски. Подавать теплым или холодным.

Паштет из куриной печени

I вариант

250 г сливочного масла, измельченный зубчик чеснока, 450 г куриной печени, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха, соль и молотый черный перец по вкусу.

Половину масла положить в миску и растопить на полной мощности в течение 2 минут. Добавить чеснок и перемешать. Нарезать куриную печень небольшими кусочками и смешать с маслом. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 4–5 мин. Во время приготовления перемешать не менее двух раз. Добавить мускатный орех, посолить и поперчить. Когда печень немного остынет, измельчить ее в кухонном комбайне и выложить в лоток. Оставшееся масло нагреть в течение 2 минут при полной мощности и полить им паштет. Дать блюду постоять до тех пор, пока масло не впитается полностью. Накрыть лоток и убрать в холодильник. Паштет можно хранить до 5 дней.

II вариант

500 г куриной печени, 250 г масла или маргарина, 1 маленькая луковица (мелко нашинкованная), 60 мл хереса или куриного бульона, 1 долька чеснока (раздавленного или мелко нарубленного), четверть ч. ложки сухой приправы, щепотка гвоздики, 3/4 ч. ложки соли, четверть чайной ложки перца.

Соединить все компоненты в стеклянной посуде и накрыть крышкой. Время обработки на средней мощности — 14–18 мин или до готовности по вкусу. Вылить смесь в миксер и взбить до получения однородной массы. Полученную массу поместить в посуду и охладить до затвердения. Готовое блюдо подавать к столу с сухим печеньем или тостами.

Подавать паштет можно на поджаренных тостах или крекерах.

Кисло-сладкие крекеры из тунца

100 г консервированного тунца, 4 ст. ложки сырного мягкого крема, 3 ст. ложки измельченного ананаса, 1 ст. ложка белого уксуса, 1/8 ч. ложки молотой приправы, 24 крекера или круглых сухих тоста.

Размельченный тунец смешать со всеми компонентами, кроме крекеров. Разложить массу поровну на 24 крекера. Расположить 12 крекеров кругом на бумажной тарелке. Готовить 2,5–4 мин (у. м. 10) до покрытия крекеров воздушными пузырьками. Повторить процедуру с оставшимися крекерами.

Чернослив в шпике

20 больших черносливин, 5 ст. ложек портвейна, 10 тонких ломтиков шпика с прожилками.

Чернослив освободить от косточек, залить портвейном, мариновать несколько часов, время от времени перемешивая. Ломтики сала разрезать пополам, завернуть черносливины, закрепить пластмассовыми зубочистками, выложить на тарелку, готовить без крышки 3 мин при полной мощности и сразу подавать.

Грибы фаршированные

250 г грибов среднего размера, 4 ст. ложки масла или маргарина, 1 маленькая луковица (мелко нашинкованная), 3 ст. ложки хлебной крошки (молотые сухари), 1 ст. ложка сухой петрушки.

Очистить грибы и отделить шляпки от ножек. Разложить шляпки на печном блюде полой стороной вверх и оставить в таком положении. Ножки грибов положить в стеклянную

кастрюлю вместе с маслом и луком. Не закрывать. Готовить в печи на полной мощности 3–5 мин или до размягчения лука. По готовности добавить сухари и петрушку. Оставить. Закрыть шляпки крышкой и готовить 2,5–4 мин (почти до готовности) на полной мощности. Затем заполнить каждую шляпку фаршем, закрыть крышкой и готовить на полной мощности 2,5 мин.

Орехи с пряностями

2 ст. ложки масла или маргарина, 1–2 ст. ложки порошка карри, 500 г миндаля.

Растопить масло в продолговатой кастрюле (нагревать на полной мощности 1–2 мин). Добавить карри, орехи и тщательно перемешать. Нагревать на полной мощности 2,5–3,5 минуты, дважды помешав.

Если у вас не оказалось миндаля или порошка карри, не отчаивайтесь, не менее вкусны и другие орехи. Так, если вы предпочитаете грецкие орехи, то на 500 г орехов понадобится 1–2 ст. ложки имбиря (или корицы), и вы удивите своих гостей экзотической закуской к аперитиву перед ужином.

Горячая закуска из крабов и креветок

200 г консервированных крабов и креветок, 25 г сливочного масла, 50 г нарезанного миндаля, 250 г натертой брынзы, 3 ст. ложки очень мелко нарезанного лука, 2 ст. ложки готового хрена, молотый черный перец, соль.

Растопить сливочное масло в мелкой тарелке в течение 1 мин. Хорошо смешать с миндалем и поджарить в течение 3–5 (6) мин до румяного цвета. Посыпать солью и перцем и отставить в сторону. Отцедить крабы и нарезать кусочками. Промыть и промокнуть бумажной салфеткой креветки. Смешать очень мелко нарезанный лук, хрен и натертую брынзу. Посыпать солью и перцем, добавить крабы и креветки, все перемешать. Смесь выложить на большое блюдо или порционные блюдца.

Нагревать при 300 (250) Вт, пока не начнет пузыриться. Для большого блюда нужно 3–5 (6–8) мин, для 4 блюдец — около 3 мин. Посыпать поджаренным миндалем и подавать горячим.

Рулетики из ветчины

90 г сливочного сыра, 60 г тертого сыра «Чеддер», 1 ст. ложка порубленного зеленого лука, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, 4 куска ветчины.

Сливочный сыр разогревать до размягчения в маленькой кастрюльке на полной мощности 10–15 сек. Вмешать в расплавленный сыр зеленый лук и горчицу. Намазать сырную смесь на кусочки ветчины. Закатать ветчину с узкого конца. Разрезать каждый кусочек на 4 части, скрепить их деревянной палочкой. Выложить на вращающийся поднос, покрытый слоем бумаги, или на большую обеденную тарелку. Готовить на полной мощности 1–1,5 мин.

Паштет рыбный

225 г приготовленной рыбы (форели, пикши), 1 средняя луковица, 50 г сливочного масла, 30 мл (2 ст. ложки) лимонного сока, 30 мл (2 ст. ложки) жирных сливок или молока, соль и перец.

Для еще более быстрого приготовления паштета следует использовать хорошо обсушенную консервированную рыбу.

Растопить масло в большой миске в течение 40–50 сек (1 минуту). Добавить лук и готовить до мягкости около 2–3 мин. В отдельной миске размять вилкой рыбу. Добавить к рыбе лук и оставшиеся ингредиенты и хорошо размешать. Разложить паштет в отдельные формочки (вазочки). Накрыть и остудить. На гарнир подавать лимон. Вылить полученную смесь на грибные шляпки. Растопить оставшееся масло в мелком блюде 30 сек. Уложить на блюдо фаршированные грибы и готовить 2–3 мин. Подавать немедленно.

Тельное

500 г рыбного филе (треска, судак, морской окунь или другая), 2 луковицы, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка топленого масла, несколько веточек зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Для этого блюда надо взять только мякоть рыбы, без костей и кожи. Рыбное филе провернуть через мясорубку. Лук мелко порубить и слегка прогреть в печи с топленым маслом. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить. Зелень петрушки мелко порубить. Лук, яйца и зелень соединить, добавить соль и перец, хорошо перемешать. Полученный фарш выложить в смазанную

маслом кастрюлю и прогревать в печи 1–2 мин. Затем влить молоко и прогревать, помешивая, до загустения. Из рыбного фарша сформировать лепешки, положить их на марлю или бумагу, на лепешки положить начинку из лука, яиц и зелени. Каждую лепешку защепить так, чтобы получился маленький батончик. Батончики по отдельности завернуть в марлю или бумагу, положить в посуду, влить немного воды или рыбного бульона, положить лавровый лист, накрыть крышкой и нагревать в течение 10 мин. После этого кастрюлю вынуть, оставить на некоторое время, чтобы остыло. Готовое тельное вынуть, развернуть, нарезать на порционные куски и подавать к столу. К тельному можно подать готовый хрен, соленые огурцы, зеленый горошек.

Шампиньоны на тостах

2 стебля лука-шалот, 25 г сливочного масла, 250 г маленьких белых шампиньонов, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 стакана сливок (100 г); 1 ст. ложка муки или загустителя для белых соусов, соль, белый молотый перец, 200 г остатков от жареной курицы, индейки или телятины, 2 яичных желтка, 6 ст. ложек сухого белого вина, 4 куска хлеба для тостов, 4 ломтика вареной ветчины, 8 ломтиков плавленого сыра, перец.

Шалот очистить и мелко порубить. В кастрюлю положить сливочное масло и довести до кипения в течение 2 мин на полной мощности. Добавить шалот и пассеровать до прозрачности в течение 2 мин на той же мощности. Очищенные, разрезанные на 4 части грибы сбрызнуть лимонным соком и положить в кастрюлю и, закрыв крышкой, запекать в течение 3 мин на полной мощности, при этом один раз перемешать. Сметану загустить мукой, посолить и поперчить, полить ею грибы и в открытой посуде запекать в течение 4 минут на полной мощности. Мясо нарезать кубиками и добавить к грибам. Желтки хорошо растереть с вином, добавить в рагу и запекать в течение 1,5 мин на средней мощности. Обжарить хлеб, положить его на огнеупорные тарелки, на хлеб положить ветчину, на ветчину — рагу и накрыть тост двумя кусочками сыра. Запекать в предварительно нагретом гриле в течение 3–4 мин, пока сыр не начнет плавиться. Посыпать перцем.

Пикантный яичный крем

4 ломтика постной копченой грудинки, 12 пучка сезонной зелени, 200 г сыра, 4 яйца, 6 ст. ложек молока, соль, белый молотый перец, немного лимонного сока, сливочное масло для смазывания.

На дно тарелки положить два слоя пергаментной бумаги, слой грудинки и опять слой пергамента. В течение 30 сек на полной мощности обжарить грудинку до хрустящей корочки. Снять бумагу и остудить грудинку. Зелень сполоснуть, обсушить и мелко порубить. Сыр смешать с яйцами и молоком. Добавить зелень. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Формочки смазать сливочным маслом и посыпать раскрошенной грудинкой. Затем заполнить яичным кремом. Формочки накрыть фольгой и запекать сначала в течение 5 мин на полной мощности, затем еще 5 мин на мощности выше средней. Массе дать постоять в течение 2–3 мин, затем, опрокинув формочки, выложить крем в тарелки.

К столу подать с белым хлебом и сливочным маслом. Неплохо украсить красной икрой.

Чизбургер

450 г мяса, соль и перец, 4 больших куска хлеба, слегка поджаренного, 4 куска сыра.

Мясо посыпать солью и перцем по вкусу и разрезать на 4 тонких кусочка. Положить в стеклянную миску. Нагревать, накрыв вощеной бумагой, на полной мощности 3 мин. Перевернуть мясо и, накрыв, опять нагревать на полной мощности 3 минуты или до достижения желаемой степени готовности. Положить по куску мяса на кусочек хлеба и накрыть сверху сыром. Каждую порцию положить на небольшую бумажную тарелочку и нагревать по 2 за один раз на полной мощности 1 мин, пока сыр не расплавится.

Сэндвичи с мясом

700 г говядины, 160 г мелко нарезанного лука, 120 г порезанного сельдерея, 60 г порезанного болгарского зеленого перца, 1/2 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки перца.

В 1,5-литровую кастрюлю порубить мясо. Добавить лук, сельдерей и зеленый перец. Печь, накрыв, на полной мощности 6 минут, помешав через 2 мин. Слить сок. Посолить, поперчить мясо, добавить по желанию 1 ст. ложку кетчупа и печь, накрыв, на

полной мощности 4–5 мин, помешав через 3 мин. Подавать на стол на ломтях белого хлеба в виде сандвичей или на гренках.

Рулет мексиканский

500 г фарша, 1/2 стакана белых толченых сухарей, 60 г молока, 1 пакет овощной гарнирной смеси «Тако», 30 г масла, 1 порубленная луковица, 1 ч. ложка тмина, 1 стакан бобов, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан тертого сыра, 1/2 стакана сметаны, 1/2 пакета смеси «Тако» (дополнительно), петрушку.

Смешать фарш, сухари, молоко, пакет «Тако». Выложить на фольгу и придать форму рулета. Растопить масло на полной мощности в течение 6 сек. Добавить лук и тмин, держать 1 мин на той же мощности. Смешать все это с бобами, томатной пастой и ст. ложкой «Тако». Полить смесью мясо и посыпать сыром. Уложить рулет на блюдо и 10 мин готовить на средней мощности. Дать стечь соку, подержать 2 мин на полной мощности. Дать постоять 5 мин. Соединить сметану с половиной пакета смеси «Тако» и полить рулет. Подавать с салатом и петрушкой.

Гамбургер

1 рубленый бифштекс, 2 поджаренных кусочка хлеба, смазанных маслом по желанию, 1 ст. ложка нарезанного лука, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка майонеза, пряности по вкусу.

Положить бифштекс на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 3 минуты. Посередине готовки бифштекс перевернуть. На один гренок положить бифштекс, посыпать луком, облить смесью кетчупа и майонеза и посыпать пряностями по вкусу. Накрыть оставшимся гренком и подавать к столу теплым.

Гамбургер итальянский

600 г говяжьего фарша, 1/2 ч. ложки сухого эстрагона, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки; 2 дольки чеснока; 1 ст. ложка пюре из соленой рыбы, 2 ст. ложки панировочных сухарей; 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 1 яйцо, 2 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Смешать говяжий фарш, перец, сухой эстрагон, чеснок, петрушку, пюре из кильки или хамсы, сухари, протертую лимонную цедру и сырое яйцо. Разделить на 4 лепешки. Залить

оливковое масло на блюдо и уложить в него лепешки. Готовить при полной мощности 2–2,5 мин, затем лепешки перевернуть и довести до готовности 2–2,5 мин.

Пицца с луком и сыром

Для теста: 1 1/2 стакана муки, 3/4 стакана сметаны, 200 г сливочного масла.

Для начинки: 7 луковиц, 4 помидора, 200 г сыра, несколько веточек зелени петрушки, 1 яичный желток, перец и соль по вкусу.

Муку, масло, сметану и соль соединить и замесить некрутое тесто, расправить его в пласт диаметром примерно 20 см и выложить в посуду для запекания. Сверху тесто смазать желтком, положить кружочки помидоров и кольца лука, слегка обжаренные на сковородке на обычной плите, посолить и поперчить. Половину сыра нарезать кусочками и выложить по краям теста, а другую половину натереть на терке и посыпать пиццу сверху. Поставить посуду в печь и нагревать, пока сыр не расплавится и не образует красивую кромку по краям пиццы.

Пицца

100 г муки, 40 г масла сливочного, 5 г дрожжей, 1 головка лука репчатого, 250 г помидоров, 80 г сыра тертого, 60 г кильки.

Лук мелко нарезать и прогреть его вместе со сливочным маслом на полной мощности в течение 1,5–2,5 мин до тех пор, пока лук не станет мягким. Помидоры порезать. Дрожжи размешать в небольшом количестве теплой воды или молока. Перемешать с мукой и 20 г сливочного масла. Замесить мягкое тесто и сделать из него блин диаметром около 20 см. Взять посуду, предназначенную для поджаривания, выложить в нее тесто и запечь примерно 3,5 мин. Затем выложить на запеченное тесто помидоры и лук, посыпать тертым сыром. Поверх сыра выложить кильки. Прогреть еще 2,5–3,5 мин на полной мощности. Затем выложить пиццу на блюдо и поставить под нагретую решетку, чтобы у пиццы сверху получилась корочка. При приготовлении пиццы можно использовать самые разнообразные сочетания продуктов, которые выкладываются в пицце сверху. Это могут быть кусочки колбасы или ветчины, нарезанный болгарский перец, зелень, кольца репчатого лука, ломтики сельди, кружки порезанных крутых яиц, грибы.

Любители экзотики могут добавить к мясу или рыбе самые разнообразные фрукты, например: корейка и кольца ананаса или ломтики киви; копченый лосось и изюм; бекон и чернослив, курага и т. д.

Пицца

В МВП можно приготовить превосходную пиццу, использовав готовые заготовки теста или замороженное тесто.

Приготовить тесто для пиццы самостоятельно также несложно по одному из приведенных вариантов:

1. 1 стакан муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки соды, смешанной со щепоткой лимонной кислоты, 3 ст. ложки кислого молока или сметаны.

Из указанных продуктов замесить тесто, раскатать в пласт толщиной 1 см.

2. 1,5 стакана муки, 20 г дрожжей, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, соль.

Дрожжи развести в чашке теплой воды с небольшим количеством муки. Когда поднимутся, добавить желток, немного соли, растительное масло или растопленное сливочное, замесить тесто. Дать ему подняться, раскатать в пласт толщиной 1 см, переложить в форму.

3. 2,5 стакана муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2,5 г дрожжей, 1 чашка воды.

Из указанных продуктов замесить тесто. Подержать его в холоде 2 ч. Затем слегка перемесить, раскатать в пласт толщиной 1 см.

4. 3 стакана муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан молока, 2 яйца, 25 г дрожжей.

Муку просеять, высыпать на доску горкой, сделать в середине ямку, в которую вылить взбитые с молоком яйца, дрожжи, растительное масло и соль. Замесить дрожжевое мягкое тесто, выложить в форму или на лист (слой теста 1 см).

5. 1 стакан кефира, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки соли, 2 стакана муки.

В кефир добавить яйца, соль, соду, сахар, всыпать просеянную муку, замесить тесто, вылить в смазанную растительным маслом форму.

6. 2–2,5 стакана муки, 1 стакан сметаны, 200 г сливочного масла.

Из муки, сметаны, масла замесить тесто и оставить его в холодильнике на 20 мин. Раскатать ровным слоем толщиной 6–7

мм по размеру противня. Жгутик из этого же теста уложить бортиком.

7. 2 стакана просеянной муки, 1 ст. ложка воды, 1 ч. ложка соли, 150 г сливочного масла, 1 яйцо.

Насыпать холмиком муку на столе или в большой миске. Сделать углубление, положить размягченное масло, соль, яйцо и 1 ст. ложку воды. Все перемешать. Тесто скатать в шар, посыпать мукой и оставить на несколько часов. Затем раскатать. Выпекать 15–20 мин.

8. 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 ст. ложка молока, 150 г творога, 1/2 ч. ложки соды, соль по вкусу.

Из указанных продуктов замесить тесто, раскатать, перенести на противень.

Вариантов начинки пиццы великое множество. Вот лишь некоторые:

1. Отварное мясо или рыба, 2 нарезанные кольцами луковицы, 2 помидора, 3 стручка болгарского перца, 200 г твердого сыра. 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны.

2. 3 плавленых сырка, отварное мясо или рыба, 1 стакан сметаны, 3 дольки чеснока, 200 г тертого сыра.

3. 200 г тертого сыра, 5 помидоров, 4–5 сосисок, растительное масло.

4. 1 большая луковица, 2–3 дольки чеснока, 3 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, специи, 2–3 сосиски или баночка сардин, 150–200 г тертого сыра.

5. 300–400 г обжаренной куриной печенки, 2 помидора, 200 г сыра, 1 яйцо и 2 ст. ложки майонеза (смешать для смазывания), 3 ст. ложки сливок, сахар, соль, мускатный орех, перец и зелень.

6. 200 г шампиньонов (отварить), 2–3 луковицы (обжарить в масле); 150 г сыра, соль, перец, зелень петрушки.

7. 200 г грибов (отварить), 100 г сала, смесь: 2–3 яйца, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка лимонного сока (смесью залить грибы и сало), зелень петрушки, соль, перец.

8. 5 луковиц, 125 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень.

В сковороде спассеровать нарезанный лук. Взбить хорошо размятый творог со сметаной и яйцами. Смешать с луком, посолить, поперчить.

9. 3 соленых, очищенных от костей анчоуса (можно крупной кильки), 2 ст. ложки томатной пасты, 100 г острого сыра, 200 г отваренных и очищенных кальмаров, 3–4 соцветия отваренной цветной капусты, 3–4 маслины, оливковое масло, 2–3 веточки душицы или пряной зелени, перец.

10. Томат-паста, копченая колбаса, вареные или жареные

грибы, сладкий перец, сыр.

Для приготовления пиццы тесто следует запекать 4–5 мин (пласт толщиной 0,5–1 см) на полной мощности. Затем переложить пиццу на сервировочную тарелку и поставить под подогретую решетку, чтобы сверху образовалась корочка.

Готовить начинку следует начинать с тушения лука, затем помидоры и перец.

На полуготовое тесто наносится луково-помидорная смесь или томатная паста, или майонез, затем тертый сыр, мясо, грибы, рыба и т. п., слой сыра.

3. Супы

Супы в МВП готовятся достаточно быстро и легко. Напомним некоторые правила:

• емкость для супов заполнять на 3/4, чтобы жидкость не выплескивалась;

• использовать специальную крышку для выхода пара;

• продукты нарезать небольшими кусочками, чтобы суп варился быстрее;

• овощи закладывать поочередно, вначале те, которые варятся дольше: свеклу, морковь, картофель и т. д., затем — которые варятся быстрее: сладкий перец, капусту, помидоры, в последнюю очередь зелень;

• сухие горох и фасоль следует предварительно замачивать, а затем варить в режиме «медленное кипение» до готовности, удобнее использовать консервированную фасоль, кукурузу и т. д.;

• молочные супы готовить в высокой посуде, заполняя ее наполовину;

• разогревать супы в открытой посуде.

Время разогревания супов зависит от густоты и объема супа, в процессе разогревания надо перемешать суп 1–2 раза. Разогревают супы на полной мощности:

1 порция (300–400 мл) — 2–3 минуты;

2 порции (600–706 мл) — 5–6 минут;

4 порции (1,2–1,5 л) — 11–12 минут.

Мясной суп с овощами

150 г молодой говядины, порезанной кусочками, 150 г порезанной свинины, 100 г моркови, порезанной кружочками, 200 г порезанного картофеля, соль и перец по вкусу, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики, 1 порезанная луковица, 100 г порея, 0,5 ч. ложки тмина, 250 мл воды.

Положить мясо в стеклянную кастрюлю. Добавить морковь и картофель, перемешать. Посыпать солью и перцем по вкусу. Положить лавровый лист и гвоздику, накрыть крышкой и тушить 10 мин на полной мощности.

Добавить лук и все хорошо перемешать. Посыпать тмином. Влить воду, накрыть крышкой и варить 5 мин, затем помешать и варить еще 5 мин.

Картофельный суп с луком и крабами

150 г мяса крабов (или креветок), 2 стебля лука-шалота, 2 молодые луковицы, 2 стебля зеленого лука (лучше порея), 30 г сливочного масла, 400 г картофеля, 0,5 л мясного бульона, 5 веточек петрушки, 4 веточки укропа, 6 ст. ложек сливок, соль, белый молотый перец, тертый мускатный орех.

Лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками. Молодые луковицы и зеленый лук промыть под струей воды, обсушить. Затем весь лук нарезать тонкими кольцами.

Сливочное масло распустить в кастрюле в течение 1,5 мин на полной мощности. Лук-шалот, репчатый и зеленый лук обжарить в жире до прозрачности в течение 3 мин на полной мощности, при этом один раз перемешать.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с мясным бульоном положить в кастрюлю, закрыть тарелкой и варить в течение 6–7 мин на полной мощности, пока картофель полностью не разварится.

Петрушку и укроп сполоснуть, стряхнуть воду и мелко порубить. Крабы (креветки) сполоснуть и обсушить. Вместе с зеленью положить их в готовый суп.

Суп перемешать со сливками и по вкусу заправить солью, перцем и мускатным орехом.

Похлебка «Петровская»

250 г вареного мяса, 4–5 шт. картофеля, 2 ст. ложки пшена, 2 моркови, 1 головка лука репчатого, 2 ст. ложки масла, 2 лавровых листа, перец и соль по вкусу, 2 ст. ложки рубленой зелени.

Нарубленные лук и морковь уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать 1–2 мин.

Пшено промыть в горячей воде, картофель нарезать крупными кубиками. Мясной бульон разогреть на полной мощности 5–6 мин, положить в него овощи, картофель, пшено, лавровый лист, соль, перец горошком и специи.

Готовить на полной мощности 8–10 мин и довести до готовности на средней мощности в течение 3–4 мин.

Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Суп из баранины

275 г баранины (филейная часть), 100 г корнеплодов

(моркови, репы и т. д.), 1 лук-порей, 2 веточки сельдерея, 1 пакетик «буке гарни»[1], 25 г ячменя (зерен), 1 яйцо, натертая цедра и сок 1 лимона, молотый черный перец, соль.

Положить куски баранины в 2-литровую кастрюлю, залить 600 мл кипящей воды и варить в течение 3–5 мин. Снять накипь.

Почистить овощи, корнеплоды нарезать кубиками, мелко нарезать лук-порей, зелень сельдерея. Добавить в мясо овощи, ячмень и «буке гарни». Накрыть крышкой с отверстием и варить в течение 17–20 (24) мин.

Охладить в течение 15 мин, удалить «буке гарни». Вынуть мясо и удалить косточки. Порезать мясо маленькими кусочками и положить в суп. Охладить в течение нескольких часов и оставить на ночь. Когда жир соберется на поверхности и застынет, его можно легко удалить.

При подаче к столу подогреть суп до кипения в течение 9–13 мин на средней мощности. Взбить яйцо с лимонной цедрой и соком, солью и перцем. Добавить полный черпак бульона из супа и быстро размешать.

При повторном разогревании не дать супу закипеть, чтобы яйцо не свернулось.

Куриный суп

100–150 г жареной курятины, кости одного цыпленка, 1 крупная луковица, 1 корешок сельдерея с листьями, разрезанный на 4 части, 1,5 л воды, 1 крупная очищенная морковь, разрезанная пополам, 1,5 ч. ложки перца, 1 веточка укропа, 2 кубика куриного бульона, отварная лапша.

Положить все компоненты, кроме жареной курятины, в глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю объемом 3,5 л. Залить водой. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 14–16 мин. Снять пену. Закрыть и нагревать на полной мощности 9–11 мин. Вынуть морковь, сельдерей и лук. Процедить бульон через марлю или сито, снять лишний жир с поверхности, добавить нарезанную курятину. Перед подачей на стол можно положить в суп отваренную лапшу.

Суп овощной

600 мл прозрачного бульона, 1 пакет свежезамороженных овощей, 1 яичный желток, 3–4 ст. ложки сливок.

Разогреть бульон на полной мощности 4–5 мин. Выложить

овощи и готовить на полной мощности 5–6 мин. Смешать сливки с желтком, добавить в суп, выдержать под крышкой 3–4 мин.

Свежезамороженные овощи летом — это ужасно даже при очень большом дефиците времени. Поэтому «живые», свежие овощи придадут вашему супу совсем иной аромат: 2 картофелины и 1 морковь + цветная капуста, сладкий перец, помидоры + свежая зелень.

Все овощи нарезать кубиками и заложить картофель и морковь на 8–10 мин, затем через 3–4 мин капусту, перец и помидоры и через 30 секунд зелень.

Мексиканский фасолевый суп

300 г бекона, 2 луковицы, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 банка консервированной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 1 сладкий красный перец, 2 свежих спелых помидора (без кожицы), 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени (базилик, кинза, укроп и т. п.), 1/2 ч. ложки острого чили, соль, сахар по вкусу.

Лук нашинковать кольцами, готовить на масле 3–4 мин, добавить нарезанный кубиками бекон.

800 мл воды или овощного бульона нагревать на полной мощности 4–5 мин. Добавить бекон с луком, нарезанные кубиками перец и помидоры, готовить 2–3 мин. Добавить фасоль и кукурузу (без жидкости), готовить еще 2–3 мин.

Добавить чили, зелень, приправить солью и сахаром, выдержать на полной мощности 1–1,5 мин.

Суп с мозгами

300 г мозговых костей, 1/2 стакана воды, 1 маленькая луковица, нарезанная, 1 ст. ложка замороженной овощной смеси для супа, 1 лавровый лист, 1 раздавленный зубчик чеснока, 300 мл воды, 1 ст. ложка муки, 1 яичный желток, соль и перец по вкусу, порошок паприки, 1 ч. ложка порезанной петрушки.

Отделить мясо от костей и нарезать кубиками. Из костей извлечь костный мозг и сохранить его. Воду, лук, овощи, лавровый лист и чеснок смешать с мясом и костями, положить в глубокую кастрюлю и варить, накрыв крышкой, на полной мощности 14–16 мин, пока мясо не станет мягким. Долить воду (300 мл) в кастрюлю и нагревать еще 2–3 мин на полной мощности. Смешать специи в отдельной чашке и, беря вилкой

кусочки костного мозга, панировать их в муке со специями, формируя маленькие комочки. Положить мозговые шарики в суп и кипятить 3 мин на полной мощности. Дать постоять под крышкой.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

6 картофелин, 250 г трески, 1 морковь, 1 головка лука репчатого, перец, соль.

Морковь, нашинкованную соломкой, прогреть на полной мощности 4 мин до полуготовности в подсоленной воде. Лук прогреть с маслом 2 мин на полной мощности и выложить к моркови. Туда же добавить мелко нарезанный картофель. Довести суп до кипения, положить обработанную рыбу, специи, соль и варить 3–4 мин на полной мощности.

Картофельный суп с зеленью

100 г корневого сельдерея, 1 маленький корень фенхеля, 1 стебель лука (лучше порея), 2 молодые луковицы, 30 г сливочного масла, 500 г разваривающегося картофеля, 150 г мороженого горошка, 750 г бульона мясного, соль, белый молотый перец, 1 щепотка сахарного песка, 1 пучок сезонной зелени, 0,5 стакана сливок, яичный желток.

Сельдерей очистить, фенхель, репчатый и зеленый лук промыть, зелень фенхеля отложить. Овощи нарезать мелкими кубиками или кольцами.

В кастрюле растопить сливочное масло в течение 1,5 мин на полной мощности. В масло положить овощи и потушить в течение 3 мин на полной мощности. Добавить очищенный, нарезанный кубиками картофель, зеленый горошек и налить бульон. Заправить солью, перцем, сахаром. Закрыть тарелкой и варить в течение 15 мин на полной мощности.

Под струей воды вымыть зелень, обсушить, половину зелени мелко нарубить. Отделить половину супа и с помощью миксера, постепенно добавляя сливки, пюрировать, в конце заправить желтком и положить веточки зелени. Затем перемешать с другой половиной супа и варить, не доводя до кипения, в течение 2 мин на полной мощности.

Посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Рыбный суп

200 г филе трески, 1 мелко порубленная морковь, 1 порезанная луковица, 1 небольшой лавровый лист, 2 ст. ложки воды, 1 ч. ложка томатной пасты, 250 мл воды, 100 мл белого вина, 0,5 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу, острый красный перец, по 1 ст. ложке петрушки и укропа (порезать), 1 яичный желток, 0,5 стакана сливок.

Смешать лук с морковью в стеклянной кастрюле. Лавровый лист, воду и томатную пасту присоединить к овощам и перемешать. Накрыть крышкой и варить на полной мощности 5 мин. Рыбу порезать кубиками, положить к овощам. Смешать воду с вином и вылить в кастрюлю. Нагревать на полной мощности 4–6 мин, пока не закипит. Муку смешать с маслом, развести бульоном и соединить с супом, тщательно перемешав, чтобы не было комков. Нагревать на полной мощности 2 мин под крышкой и дать постоять. Посыпать суп солью и перцем по вкусу. Добавить петрушку и укроп, все тщательно перемешать. Смешать яичный желток со сливками, добавить в суп и подавать.

Суп харчо

250–300 г говяжьей грудинки, 60–70 г риса, 1 ст. ложка растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3 зубка чеснока, 1 ст. ложка томата-пасты, 1 ст. ложка хмели-сунели, 1 ст. ложка ткемали, 2–3 шт. чернослива, 2–3 веточки свежей зелени, 1 стручок перца, соль по вкусу.

Грудинку нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить холодной водой, чтобы покрыть мясо, и готовить на полной мощности 4–5 мин до кипения.

Отдельно пассеровать нарезанный лук, томатную пасту, толченый чеснок, хмели-сунели, зелень кинзы с растительным маслом на полной мощности 1,5–2 мин.

Овощи добавить к мясу, положить рис, перец, соус ткемали, черносливы. Долить воды до 1,5 л, посолить, готовить при полной мощности 10–12 мин.

В готовый суп добавить рубленую зелень.

Суп картофельный с луком и крабами

2 стебля лука-шалота, 2 молодые луковицы, 2 стебля зеленого лука (лучше порея), 30 г сливочного масла, 400 г разварившегося картофеля, 1/2 л мясного бульона, 5 веточек петрушки, 4 веточки укропа, 125 г свежих прибалтийских крабов

или креветок, 6 ст. ложек сливок, соль, белый молотый перец, тертый мускатный орех.

Лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками. Молодые луковицы и зеленый лук промыть под струей воды, обсушить. Затем весь лук нарезать тонкими кольцами. Сливочное масло распустить в кастрюле в течение 1,5 мин на полной мощности. Лук-шалот, репчатый и зеленый лук обжарить в жире до прозрачности в течение 3 мин на полной мощности, при этом один раз перемешать. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с мясным бульоном положить в кастрюлю, закрыть тарелкой и варить в течение 6–7 мин на полной мощности, пока картофель полностью не разварится. Петрушку и укроп сполоснуть, стряхнуть воду и мелко порубить или порезать. Крабы (креветки) сполоснуть и обсушить. Вместе с зеленью положить их в готовый суп. Суп перемешать со сливками и по вкусу заправить солью, перцем и мускатным орехом.

Бульон куриный с омлетом

250 г белого куриного мяса, 1 пучок суповой зелени, 1 л куриного бульона из кубиков, 6 горошин черного перца, 2 большие морковки, 2 яйца, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ч. ложка нарезанного зеленого лука, соль, белый перец, тертый мускатный орех, немного сливочного масла для смазывания, 150 г мороженого зеленого горошка, несколько капель томатного соуса.

Куриное мясо промыть под струей воды и очень мелко порезать. Чистую суповую зелень тоже мелко нарезать. Все положить в кастрюлю, добавить бульон и черный перец. Закрыть тарелкой и варить в течение 15 мин на средней мощности. Через 5 мин добавить целую очищенную морковь. Взбить яйца со сливками, смешать их с петрушкой и зеленым луком, заправить солью, перцем и мускатным орехом. Порционную супницу смазать сливочным маслом и вылить в нее яичную массу. Суп вынуть из печи. Яичную массу накрыть листом пергамента и готовить в течение 10 мин на средней мощности. Из бульона выложить морковь. Бульон пропустить сначала через сито, затем через марлю. Снова вылить в кастрюлю. Морковь нарезать мелкими кубиками и положить в бульон вместе с размороженным зеленым горошком. Варить в течение 4–5 мин на полной мощности. Опрокинув супницу, выложить яичный омлет, нарезать кубиками и заправить ими готовый бульон. В бульон добавить несколько капель томатного соуса.

Суп картофельный

150 г картофеля кубиками, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 3 ст. ложки воды, соль, перец, майоран, тмин, 150 г ветчины кубиками, 1/4 куриного бульона.

Картофель, горошек, мелко нарезанный лук, воду и специи поместить в литровую керамическую или стеклянную посуду и тушить под крышкой 7–8 мин. Взбить массу в миксере до гладкого пюре.

Ветчину припустить в плоской посуде в течение 1,5–2,5 мин и вместе с бульоном добавить к протертым овощам, хорошо перемешать и довести до готовности под крышкой в течение 2–3 мин. Добавить специи по вкусу и подавать к столу.

Суп куриный

150 г жареного куриного мяса, кости одного цыпленка, 1–2 луковицы, 1 корень сельдерея, небольшой пучок зелени сельдерея, несколько веточек укропа, 1 1/2 воды, 1 морковь, 2 бульонных кубика (куриных), отварная лапша, перец, соль по вкусу.

Овощи помыть, почистить. Корень сельдерея и морковь разрезать на четыре части, зелень мелко порубить. Все компоненты, кроме мяса, положить в глубокую кастрюлю объемом 3,5 л. Залить водой. Нагревать, не накрывая крышкой, 10–12 мин на полной мощности. Снять пену. Накрыть крышкой и нагревать еще 9–11 мин в режиме «Медленное кипение». Вынуть морковь, корень сельдерея и лук. Процедить через дуршлаг, снять лишний жир с поверхности, добавить нарезанное мясо. Перед подачей к столу можно положить в суп отварную лапшу.

Суп куриный с кукурузой

4 куриных филе, 6 стаканов куриного бульона, 1/2 ч. ложки имбиря, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки воды, соль по вкусу.

Положить куриное филе на тарелку, накрыть и протомить 5–7 мин на полной мощности. Нарезать ломтиками и отложить в сторону. Положить в кастрюлю тертый свежий имбирь, кукурузу и мелко нарубленный лук. Залить бульоном и варить 10–15 мин. Смешать муку с водой до образования однородной массы.

Добавить в суп и варить 5–6 мин, пока не загустеет. Добавить куриное мясо, соль, перец, довести до кипения и сразу же подавать к столу.

Суп из птицы

300 г куриной грудки с костями, 1 небольшая порезанная луковица, 200 мл воды, 200 мл молока, 1 ст. ложка масла, 1 1/2 ст. ложки муки, 1 яичный желток, 5 ст. ложек сливок, соль по вкусу, 4 ст. ложки белого вина.

Отделить мясо и порезать его на кубики 1–2 см величиной. Сложить мясо и нарубленный лук в кастрюлю. Смешать молоко и воду и вылить в кастрюлю так, чтобы жидкости в ней было около 1/8 литра. Нагревать, закрыв крышкой, на полной мощности 6–8 мин. Добавить оставшуюся жидкость и кипятить еще 3 мин. Смешать муку с маслом, развести бульоном, чтобы была однородная масса, и вылить в суп. Быстро нагреть в течение 1 мин на полной мощности. Смешать яйцо и сливки и вылить в суп. Больше не кипятить. Добавить в суп соль и перец по вкусу, влить вино и подавать на стол.

Суп грибной быстрого приготовления

700 г грибов, 4 головки лука репчатого, несколько перышек лука зеленого, 2 ст. ложки масла растительного, 1 стакан куриного бульона, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливок, 2 яйца, перец, соль по вкусу.

Репчатый лук и грибы очистить, мелко нарезать, положить в глубокую кастрюлю, добавить масло. Тушить под крышкой 3 мин на полной мощности. Влить, помешивая, куриный бульон и молоко. Варить еще 5 мин на той же мощности. Смешать муку с небольшим количеством воды до образования однородной массы. Помешивая, добавить в суп. Варить 2 мин. В отдельной посуде взбить желтки со сливками. Быстро влить эту смесь в горячий суп. Подогревать 3–5 мин, посолить, поперчить.

Подавать к столу в горячем виде, посыпав нарезанным зеленым луком.

Суп из шампиньонов

500 г светлого супа, 300 г нарезанных отварных

шампиньонов, 1 бокал белого вина, 1 яичный желток, 5 ст. ложек сливок, 1 ст. ложка нарезанной петрушки.

Подогреть приготовленный светлый суп на полной мощности 4 мин. Вместо супа можно взять бульон от шампиньонов. Шампиньоны залить вином, добавить в суп и нагревать на полной мощности 1 мин. Яичный желток развести сливками и добавить в суп. Подавать, посыпав свежей петрушкой.

Суп из перца

500 г сладкого перца, 2 головки лука репчатого, 4 помидора, 2 яйца, 600 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Мелко нашинкованный лук прогреть с маслом 5 мин на полной мощности. Помидоры вымыть, ошпарить кипятком и снять кожицу, измельчить и варить, пока смесь не загустеет. Стручки перца вымыть, удалить семена, нарезать соломкой и положить в посуду, добавить туда же лук и помидоры, залить кипящей водой. Посолить по вкусу и варить суп на средней мощности 10 минут. Взбить яйца и заправить суп. Дать отстояться.

Суп-гуляш быстрого приготовления

100 г зелени, порезанный стручок красного перца, 200 г картофеля, порезанного кубиками, 1 нарубленная луковица, 3 ст. ложки воды, соль и перец по вкусу, 450 г гуляша, 1/8 л прозрачного бульона, 1/8 л красного вина, 1 ч. ложка томатной пасты.

Положить в кастрюлю паприку, картофель и лук и перемешать. Добавить соль, перец и залить водой. Нагревать на полной мощности 4 мин, накрыв крышкой. Положить к овощам гуляш и нагревать 5–8 мин, помешав в середине готовки. Смешать вместе бульон, вино и томатную пасту и вылить в кастрюлю к гуляшу, накрыть крышкой и нагревать 4–5 мин до готовности.

Суп луковый с сырным тостом

2 ст. ложки растительного масла, 150 г нарезанного лука, 1 нарезанный зубчик чеснока, 1 маленький лавровый лист, немного тмина, 1/2 ч. ложки сладкого перца, 200 мл бульона, 100 мл

сухого белого вина, соль и перец по вкусу, шерри.

Положить в стеклянную литровую кастрюлю лук, чеснок, лавровый лист, тмин, перец и паприку, перемешать, залить растительным маслом и нагревать на полной мощности 3 мин. Вино соединить с бульоном, вылить в кастрюлю и кипятить 3 мин на полной мощности, накрыв крышкой. Добавить соль и перемешать. Перед подачей на стол влить маленькую рюмку шерри. Подавать с сырным тостом.

Суп с сыром

1 крупная порезанная картофелина, 1 большая мелко порезанная луковица, 30 г тонко порезанной моркови, 30 г мелко порезанного сельдерея, 240 мл воды, 480 мл куриного бульона, 100 г тертого сыра «Чеддер», 150 мл молока или жидких сливок, 2 ст. ложки порезанной петрушки.

В глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю налить 240 мл воды, положить картофель, лук, морковь и сельдерей. Нагревать, закрыв крышкой, на полной мощности 9–11 мин до готовности овощей. Добавить остальные компоненты, кроме петрушки, и нагревать на полной мощности 6–8 мин или в режиме «жарение» 8–10 мин до закипания, пока не расплавится сыр. Изредка помешивать. Подавать, посыпав петрушкой.

Крабовый суп (китайская кухня)

1 л куриного бульона, 225 г (1 банка) консервированных каштанов без жидкости, крупно нарезанных, 225 г (1 банка) консервированных побегов бамбука, порезанных, 75 г грибов, мелко нарезанных, 150 г тофу, нарезанного мелкими кубиками, 175 г (1 банка) консервированного мяса, краба с жидкостью в виде хлопьев, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 ст. ложка воды, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка масла сезама, 1 взбитое яйцо большое, соль по вкусу (1 1/2 ч. ложки).

Налить бульон в глубокую миску объемом 2 л, добавить каштаны, бамбук, грибы, тофу и крабовое мясо с жидкостью. Перемешать, накрыть пленкой (или крышкой с отверстием) и сделать 2 надреза для выхода пара. Готовить на полной мощности 15 мин. Осторожно, чтобы не обжечься паром, снять крышку и перемешать суп. Смешать муку с водой и уксусом, добавить оставшиеся ингредиенты и ввести смесь в суп, интенсивно помешивая. Накрыть крышкой (или пленкой) и готовить еще

4 мин.

Выдержать 2–3 минуты и подавать на стол.

Суп из печени с клецками

50 г белых хлебных сухарей, 50 г куриной печени, измельченной на мясорубке, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1/4 ч. ложки майорана, 1/2 взбитого яйца, 750 мл процеженного куриного или говяжьего бульона, соль и молотый черный перец по вкусу.

Поместить все ингредиенты, за исключением бульона, в кухонный комбайн и измельчить их. Из полученной массы слепить 12 небольших клецок. Затем перелить бульон в миску, накрыть крышкой и нагревать на полной мощности в течение 8–10 мин до кипения. Снять крышку, положить в кипящий бульон клецки и готовить еще 3–4 мин, пока клецки не всплывут на поверхность. Перелейте суп в подогретые тарелки, посыпать зеленью и подавать на стол.

Суп-крем из латука

75 г сливочного масла или маргарина, 2 мелко порезанные луковицы, 225 г салата-латука, нарезанного соломкой, 600 мл (2 1/2 чашки) цельного молока, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 300 мл (1/4 чашки) горячей воды или овощного бульона, соль по вкусу.

Растопить 50 г масла или маргарина в миске объемом 1,75 л в режиме разморозки в течение 2 мин, смешать с луком и латуком. Накрыть крышкой и готовить 3 1/2 минуты на полной мощности. Переложить в кухонный комбайн, добавив треть молока, и измельчить до состояния пюре. Смешать крахмал с 60 мл из оставшегося молока и добавить в пюре с остальным молоком. В большой миске смешать пюре с горячей водой или овощным бульоном и готовить на полной мощности 15 мин (без крышки). Перемешивать несколько раз во время приготовления, чтобы суп получился однородным. Подавать в подогретых тарелках с 5 мл (1 ч. ложка) масла в каждой тарелке.

Зеленый суп-пюре

1 салат-латук (большой), 125 г шпината или кресс-салата, 1 лук-порей, нарезанный большими кусками (только белая часть), 300 мл горячей воды, 4 ст. ложки кукурузного крахмала, 300 мл холодного молока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль по вкусу, крутоны (сухарики из белого хлеба) для подачи к столу.

Тщательно промыть зелень и, крупно нарезав, поместить ее в большую миску объемом 1,5 л вместе с луком-пореем и водой. Накрыть крышкой и готовить 10 мин на полной мощности. Выдержать еще 10 мин, затем переложить овощи в кухонный комбайн и измельчить до состояния пюре. Переложить обратно в миску и добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве молока. Влить оставшееся молоко, положить масло или маргарин и посолить по вкусу. Готовить на полной мощности 8–10 мин, не закрывая крышкой и часто помешивая, чтобы суп получился однородным. Подавать на стол с крутонами.

Суп из петрушки и пастернака с васаби

2 ст. ложки кукурузного или подсолнечного масла, 450 г очищенного и мелко нарезанного пастернака, 900 мл горячего овощного или куриного бульона, 2 ч. ложки васаби (пикантная японская приправа на основе хрена), 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 150 мл сметаны.

Налить масло в миску объемом 2 литра, добавить туда пастернак, накрыть крышкой с отверстием для выхода пара и готовить 7 минут на полной мощности. Затем влить бульон и добавить порошок васаби. Снова накрыть, как в прошлый раз, и готовить еще 6 мин. Слегка остудить и измельчить пастернак в кухонном комбайне до состояния пюре. К готовому пюре добавить петрушку, накрыть крышкой и готовить на полной мощности 5 мин. Перед подачей на стол добавить в суп сметану.

Овощной суп-крем

450 г смеси овощей, 1 мелко нарезанная луковица, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина (или растительного масла), 175 мл воды, 450 мл молока, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, соль по вкусу, мелко нарезанная зелень петрушки, укропа или мяты.

Очистить и нарезать овощи на небольшие кусочки, положить их в большую миску объемом 2 л вместе с луком и маслом.

Добавить 2 ст. ложки воды, накрыть крышкой и готовить на полной мощности 12–14 мин, помешивая несколько раз. Измельчить в кухонном комбайне до состояния пюре, добавить молоко и разведенный в оставшейся воде крахмал. Посолить по вкусу и готовить на полной мощности 6 мин (без крышки), помешивая 3–4 раза, чтобы суп получился однородным. Разлить суп по тарелкам и посыпать зеленью петрушки.

Овощную смесь можно заменить зеленым горошком.

Суп-крем из тыквы

1,75 кг свежей тыквы, 2 крупно нарезанные луковицы, 600 мл цельного молока, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 2 ст. ложки холодной воды, 1/2 ч. ложки тертого мускатного ореха, соль по вкусу, крутоны (сухарики из белого хлеба).

Разрезать тыкву, извлечь из нее семена, промыть их в холодной воде, выложить тонким слоем на тарелку и высушить на полной мощности в течение 4 мин. Остудить и полущить. Очистить тыкву и нарезать мякоть крупными кубиками. Положить в глубокую миску, смешать с луком, накрыть пленкой, но не надрезать. Готовить 30 мин на полной мощности. Выдержать 10 мин и измельчить до состояния пюре в кухонном комбайне. Готовое пюре смешать с молоком, посолить по вкусу. Развести крахмал в воде и добавить к пюре вместе с мускатным орехом. Готовить 7 мин на полной мощности, мешая каждую минуту, чтобы суп получился однородным. Разлить суп по тарелкам и посыпать очищенными тыквенными семечками или крутонами.

Суп из красной чечевицы

1 стакан красной чечевицы, 1 мелко нарезанная луковица, 1 морковь, натертая на терке, 1 небольшая репа, натертая на терке, 1 картофелина, мелко нарезанная, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка подсолнечного или кукурузного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 900 мл куриного или овощного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу.

Промыть и обсушить чечевицу. Овощи, петрушку, сливочное и растительное масло поместить в глубокую миску объемом 2 литра и готовить, не накрывая, 5 мин на полной мощности, помешивая 3 раза. Добавить чечевицу и горячего бульона. Посолить и поперчить по вкусу. Накрыть пленкой и сделать 2 надреза для выхода пара и готовить 10 минут на полной

мощности. (Если чечевица не разварится, увеличить время приготовления на 5–6 мин.) Измельчить овощи в кухонном комбайне до состояния пюре, накрыть крышкой и готовить еще 6 мин на полной мощности. Разлить по тарелкам и посыпать каждую порцию зеленью петрушки.

Перед вторым нагреванием можно добавить 4 ст. ложки тертого сыра и 2–3 ст. ложки рубленых орехов кешью (или кедровых).

Минестроте — густой овощной суп по-итальянски

2 молодых цуккини (350–400 г), нарезанных тонкими ломтиками или кубиками, 1 крупная морковь, 2 луковицы, 250–300 г белокочанной капусты, 3 стебля сельдерея, 3 картофелины, 1 стакан зеленого горошка, 1 стакан стручковой фасоли, 2–3 спелых помидора (или 400 г консервированных), 2 ст. ложки томатной пасты, 50 г короткой вермишели, 1 л горячей воды, 3–4 ст. ложки тертого сыра, соль, перец по вкусу.

Овощи очистить и измельчить. Положить все нарезанные овощи в глубокую миску объемом 3,5 л. Размять консервированные помидоры деревянной ложкой. Добавить к овощам вместе с горошком и фасолью. Накрыть большой крышкой и готовить на полной мощности 15 мин, помешивая не менее трех раз. Добавить три четверти горячей воды, томатную пасту, соль и перец по вкусу. Закрыть и готовить еще 25 мин, помешивая 4–5 раз. Достать из микроволновки, долить оставшуюся воду, перемешать. Разлить по тарелкам и подавать с сыром пармезан (подается на отдельной тарелке).

Итальянский картофельный суп

2 ст. ложки оливкового или подсолнечного масла, 1 крупная луковица, порезанная, 4 крупные картофелины, 1 небольшая вареная рулька, 1,25 л горячего куриного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу, 4 ст. ложки сметаны, тертый мускатный орех, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Нарезать лук и вместе с маслом поместить его в глубокую миску объемом 2,25 л. Готовить, не закрывая крышкой, 5 мин в режиме разморозки. Очистить картофель и нарезать его маленькими кубиками. Добавить к луку, положить туда же рульку, залить бульоном. Посолить и поперчить по вкусу, накрыть крышкой и готовить 15–20 мин на полной мощности, 1–2 раза

перемешать. В готовый суп добавить сметану. Разлить по тарелкам, посыпать мускатным орехом и зеленью.

Суп из помидоров с сельдереем

900 г свежих помидоров, бланшированных, очищенных от кожуры и нарезанных на четвертинки, 50 г сливочного масла или 2 ст. ложки оливкового масла, 2 стебля сельдерея, нарезанных тонкой соломкой, 1 крупная луковица, нарезанная тонкими кольцами, 2 ст. ложки коричневого сахара, 1 ч. ложка соевого соуса, 300 мл горячей воды, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 150 мл холодной воды, соль по вкусу, шерри.

Измельчить помидоры в кухонном комбайне до состояния пюре, переложить в глубокую миску объемом 1,75 л, добавить масло и нагревать на полной мощности в течение 1 мин. Добавить сельдерей и лук. Накрыть крышкой и готовить 3 мин на полной мощности. Добавить сахар, соевый соус, горячую воду и соль по вкусу. Снова накрыть крышкой и готовить еще 8 мин на полной мощности, помешивая три-четыре раза. Разведите крахмал в холодной воде и осторожно введите в суп. Готовить на полной мощности 8 мин (без крышки), помешивая 3–4 раза. Разлить по тарелкам, добавив в каждую порцию немного шерри.

Швейцарский сырный суп

2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 нарезанные луковицы, 2 стебля сельдерея, нарезанных тонкой соломкой, 2 ст. ложки муки, 900 мл теплого куриного или овощного бульона, 3 ст. ложки белого сухого вина, 1 ч. ложка семян тмина, 1 измельченный зубчик чеснока, 225 г истертого швейцарского сыра, 150 мл сметаны, соль и молотый черный перец по вкусу, крутоны.

Положить масло или маргарин в глубокую миску объемом 2,25 л и нагреть его в режиме разморозки в течение 1 1/2 минуты. Добавить лук и сельдерей. Накрыть крышкой и готовить 8 мин на полной мощности. Смешать муку с вином и бульоном и залить овощи. Добавить тмин и чеснок. Накрыть крышкой и готовить 10–12 мин на полной мощности, часто помешивая, чтобы суп получился однородным. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить сыр и хорошо перемешать. Оставить остывать на 5–10 мин. Перед подачей на стол добавить сметану. Разлить по тарелкам и посыпать каждую порцию крутонами.

Суп карри (индийская кухня)

2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 крупная луковица, нарезанная тонкими кружочками, 3 мелко нарезанных корневища сельдерея, 1 ст. ложка порошка карри, 2 ст. ложки сухого шерри, 1 литр куриного бульона, 125 г «длинного» риса, 1 ст. ложка соевого соуса, 200 г нарезанного вареного куриного мяса, соль по вкусу, сметана.

Разогреть масло в посуде объемом 2,25 л в режиме разморозки в течение 1 мин. Добавить лук и сельдерей, перемешать и готовить 5 мин на полной мощности (без крышки). В овощи добавить шерри, карри, бульон, рис, соль и соевый соус. Перемешать, накрыть крышкой и готовить 10 мин на полной мощности, помешивая два раза. Добавить куриное мясо и готовить еще 6 мин на полной мощности. Разлить по тарелкам и положить в каждую порцию ложку сметаны или йогурта.

Солянка по-испански

500 г говядины, 1 л мясного бульона, 400 г белокочанной капусты, 4 головки лука репчатого, 2 ст. ложки томатной пасты, 50 г оливок, 1 стакан оливкового масла, 100 г сметаны, 2 огурца соленых, 2 ч. ложки сладкого молотого перца, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Мясо нарезать небольшими одинаковыми кубиками. Прогреть бульон 4 мин на полной мощности и выложить в него мясо. Накрыть крышкой и готовить 25 мин. Примерно через 10 мин добавить черный перец. Капусту нашинковать, лук нарезать кубиками и пассеровать на обычной печи до прозрачности, потом добавить капусту и немного протушить. Добавить томатную пасту и сладкий перец. Оливки и огурцы нарезать кружочками и выложить в бульон. Туда же добавить тушеную капусту. Положить лавровый лист, накрыть крышкой и готовить 12–15 мин на полной мощности, помешивая. Дать супу отстояться, вынуть лавровый лист. Подавать со сметаной.

Суп с омарами и устрицами

1 маленький хвост омара, 1/2 рыбного филе, 6–8 устриц в раковинах, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1/4 томатов консервированных (с соком), 1/2 стакана воды, 1 пучок петрушки, несколько листиков базилика, 1

лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Разморозить рыбу. Разрезать хвост омара пополам и каждую половину еще на 4 части. Рыбное филе нарезать ломтиками по 2,5 см. Промыть устрицы. Положить лук, чеснок и масло в кастрюлю. Поставить, не закрывая, в печь на 4 мин на полной мощности, перемешать. Добавить все продукты, кроме рыбы, энергично перемешать, чтобы размять томаты. Накрыть крышкой и поставить в печь на 10 мин. Дважды перемешать. Добавить рыбу. Накрыть крышкой, поставить в печь еще на 10–13 мин до готовности омаров и рыбы, раковины должны раскрыться. Аккуратно перемешать 3 раза в процессе приготовления. Перед подачей к столу оставить на 5 мин при комнатной температуре.

Суп «пити»

150 г баранины, 1/2 стакана гороха крупного, 15–20 г сала курдючного, 1 луковица, 3–4 картофелины, 2–3 штуки алычи и чернослива, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 стручок зеленого перца, 1 ст. ложка хмели-сунели, соль по вкусу.

Горох крупный замочить и выдержать 2–3 часа. Грудинку баранины (голашки) нарубить на куски по 40–50 г, тщательно промыть и положить в глиняный горшок емкостью 1–1 1/2 литра, посолить, залить водой и готовить при половинной мощности 18–20 мин. Добавить нарезанный репчатый лук, специи, мелкий одинакового размера очищенный картофель, алычу (можно чернослив), мелко нарубленное курдючное сало, томат-пюре, перец. Накрыть крышкой и довести до готовности при полной мощности 8–10 мин. Подавать к столу прямо в горшке.

Суп рыбный

1 мелко порубленная морковь, 1 порезанная луковица, 1 небольшой лавровый лист, 2 ст. ложки воды, 1 ч. ложка томата-пасты, 200 г филе трески, 250 мл воды, 100 мл белого вина, 1/2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу, острый красный перец, 1 ст. ложка порезанной петрушки, 1 ст. ложка порезанного укропа, 1 яичный желток, 1/2 стакана сливок.

Смешать лук с морковью в стеклянной кастрюле. Лавровый лист, воду и томатную пасту присоединить к овощам и перемешать. Накрыть крышкой и варить на полной мощности 5 мин. Рыбу порезать кубиками, положить к овощам. Смешать воду с вином и вылить в кастрюлю. Нагревать на полной

мощности 4–6 мин, пока не закипит. Муку смешать с маслом, развести с бульоном и смешать с супом, тщательно перемешав, чтобы не было комков. Нагревать на полной мощности 2 мин под крышкой и дать постоять. Посыпать суп солью и перцем по вкусу. Смешать яичный желток со сливками, добавить в суп и подавать.

Суп-пюре томатный с беконом

4–5 помидоров, 2 ломтика бекона, 1 луковица, 2 моркови, 2 веточки зелени сельдерея, 2 ст. ложки муки, 2/3 л куриного бульона, 2 ст. ложки сливок, несколько веточек зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

У бекона срезать шкурку, мясо мелко нарубить, смешать с нарезанным луком и тушить в масле в течение 3 мин на полной мощности. Добавить нарезанные морковь и сельдерей. Накрыть крышкой и тушить еще 3 мин. Всыпать муку и размешать. Добавить нарезанные помидоры и бульон. Накрыть крышкой и варить 5–10 мин. Влить сливки, положить петрушку, перец, соль и варить еще 3–5 мин под крышкой.

Суп-пюре томатный

2 ст. ложки томата-пасты, 1 луковица, 1 стакан молока, 1 стакан мясного бульона, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка масла растительного, немного взбитых сливок по желанию, перец, соль по вкусу.

Положить лук в кастрюлю и нагревать 1–2 мин, пока он не станет мягким. Добавить томат-пасту, молоко, бульон, сахар и перемешать. Затем нагревать в течение 3 мин, накрыв крышкой. Масло и муку перемешать и соединить с бульоном. Кипятить под крышкой еще 1 мин. Затем вынуть из печки и дать постоять. Добавить соль и перец. На поверхность супа выложить взбитые сливки.

Суп овощной с фрикадельками из говядины

75 г говяжьего фарша, 20 г репчатого лука кубиками, 1/2 яйца, панировочные сухари, соль, молотый черный и красный перец, 250 г овощной смеси (зеленый горошек, морковь, цветная капуста), 50 г картофеля, 250 г готового мясного бульона, рубленая зелень петрушки.

Добавить в мясо лук, яйцо, панировочные сухари и специи и слепить мелкие фрикадельки. Овощную смесь готовить 6–9 мин с бульоном и нарезанным кубиками картофелем. Добавить в суп фрикадельки и довести до готовности за 2–4 мин. Разлить в бульонные чашки, посыпать зеленью петрушки и подавать на стол.

Суп овощной с беконом

3 ломтя сырого бекона, порезанного на кусочки, 30 г мелко нарезанного лука, 125 г мелко нарезанного сельдерея, 125 г тонко порезанной моркови, 125 г картофеля, порезанного кубиками по 5 мм, 35 г муки, 1,3 л смеси овощных соков или томатного сока, 240 мл воды, 1/2 ч. ложки сухих листьев чабреца, 1 раскрошенный кубик или 1 пакетик быстрорастворимого говяжьего бульона, соль, перец, 1 банка (250 г) консервированного горошка без сока.

Положить бекон и лук в глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю объемом 3 л. Нагреть, накрыв бумажным полотенцем, на полной мощности 2–3 мин. Изредка помешивать. Добавить сельдерей, морковь, картофель и 50 г воды. Нагревать, накрыв полотенцем, на полной мощности 9–11 мин, изредка помешивая. Смешать с мукой. Постепенно вливать овощной сок и воду, положить чабрец, бульонный кубик, соль и перец по вкусу. Нагревать, закрыв полотенцем, на полной мощности 9–11 мин, изредка помешивая. Добавить горошек и нагревать, не накрывая, на полной мощности еще 4–6 мин, чтобы суп закипел и горошек стал горячим. Оставить суп на 2–3 мин перед подачей на стол.

Чтобы суп стал ароматнее, его можно готовить в режиме «Подогрев», нагревая сначала 6–12 мин, затем 7–10 мин.

Суп-пюре из зеленого горошка

1 1/2 ст. ложки масла или маргарина, 1 1/2 ст. ложки мелко порезанного лука, 250 г отваренного или консервированного горошка, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 450 мл воды, 150 мл жидких сливок или молока, четверть чайной ложки смеси сухого чеснока с солью, четверть чайной ложки перца.

Положить масло и лук в глубокую неметаллическую 2-литровую кастрюлю. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 2–3 минуты до готовности лука. Изредка помешивать.

Добавить горошек, соль, сахар и воду. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 2–3 мин. Перетереть в пюре миксером. Добавить жидкие сливки, нагревать, не закрывая, в режиме выше средней мощности 5–7 мин до полного прогрева. Изредка помешивать. Добавить остальные компоненты, перемешать и нагревать на той же мощности 1–2 мин до закипания. Перед подачей на стол дать постоять 2–3 мин.

Суп-пюре из зеленого горошка станет вкуснее, если добавить в него нарезанную кубиками ветчину и подать с острыми сухариками.

Суп гороховый

300 г гороха свежего или замороженного, 300 г картофеля, порезанного кубиками, 1 порезанная луковица, 3 ст. ложки воды, 1/2 ч. ложки перца, соль, тмин по вкусу, 300 т нежирного шпика, порезанного кусочками, 300 мл бульона.

Горох, картофель, лук и специи перемешать в стеклянной кастрюле, влить воду, накрыть крышкой и тушить 10 мин на полной мощности, помешав 1–2 раза во время готовки. Положить шпик на тарелку и нагревать 3 мин на полной мощности. Добавить к овощам бульон и 2/3 шпика и нагревать 2–4 мин на полной мощности до кипения. Добавить оставшийся шпик и подавать на стол.

Суп гороховый с окороком

6 стаканов воды, 500 г зеленого горошка, 3 очищенные и мелко нарубленные морковки, 1 тонко нарезанная кружочками луковица, 1 ветка нарезанного сельдерея, 500 г костей от бекона, соль, перец, 250 г окорока.

Положить все ингредиенты, кроме окорока, в большую кастрюлю, залить водой, накрыть и варить 10 мин на полной мощности. Варить еще 1 час, убавив мощность наполовину, во время варки помешав 2–3 раза. Вытащить кости, добавить окорок, затем соль и перец по вкусу.

Суп-пюре из помидоров

Небольшая нашинкованная луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 250 мл молока, 250 мл мясного бульона, 1/2 ч. ложки

сахара, 1 ст. ложка масла, соль и перец по вкусу, немного взбитых сливок, по желанию 2 рюмки водки.

Положить лук в кастрюлю и нагревать на полной мощности 1–1,5 мин, пока не станет мягким. Добавить томатную пасту, молоко, бульон и сахар и перемешать. Нагревать на полной мощности 3 мин, накрыв крышкой. Масло и муку перемешать и соединить с бульоном. Кипятить под крышкой еще 1 мин на полной мощности и дать постоять. Добавить соль и перец по вкусу. На поверхность супа выложить взбитые сливки.

Суп из цветной капусты

150 г цветной капусты, 2–3 ст. ложки воды, 250 мл молока, 250 мл бульона, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу, лимонный сок, по желанию 1 яичный желток, 5 ст. ложек сливок.

Положить цветную капусту в глубокую кастрюлю, залить водой и нагревать, накрыв крышкой, на полной мощности 6 мин, пока капуста не станет мягкой. Смешать молоко с бульоном, залить капусту и нагревать под крышкой 3–5 мин, пока не закипит. Масло смешать с мукой и соединить с супом. Тщательно размешать, чтобы не было комков. Нагревать 1 мин и дать постоять под крышкой. Смешать соль, перец и мускатный орех, высыпать в суп и размешать. Сбрызнуть лимонным соком. По желанию можно добавить в суп сливки, смешанные с яичным желтком.

Суп из брокколи со сливками

75 г брокколи, 300 мл готового овощного бульона, 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки сливок, 1 желток.

Брокколи разобрать на мелкие розочки, добавить специи и готовить 5–8 минут. Крахмал размешать в маленьком количестве воды или бульона, добавить в суп и готовить еще 1 мин. Взбить желток со сливками, заправить суп, подавать на стол в бульонных чашках.

Суп сливочный со спаржей

60 г масла сливочного, 3 пучка спаржи, 2 луковицы, 1 л куриного бульона, 1 небольшой пучок укропа, 125 г мягкого сыра,

перец, соль по вкусу.

Положить масло в 2-литровую кастрюлю для запеканок и растопить в течение 30 сек в режиме «Полная мощность». Добавить лук и тушить 2 мин на той же отметке. Срезать верхушки спаржи и отложить в сторону. Стебли очистить от сухих волокон, нарезать кусочками по 5 см и добавить в луковую смесь. Залить куриным бульоном, накрыть крышкой и варить сначала 5 мин на отметке «Полная мощность», а затем еще 20 мин на отметке «Жарение», периодически помешивая. Затем добавить, помешивая, мягкий сыр, соль и перец. Хорошо перемешать. Добавить мелко нарубленный укроп и верхушки спаржи. Подержать 5–8 мин на отметке «Полная мощность», пока спаржа не станет мягкой.

Суп тыквенный

1 кг очищенной и мелко нарубленной тыквы, 2 мелко нарубленных небольших луковицы, 1 стакан куриного бульона, 1 стакан сливок, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Положить тыкву и лук в большую кастрюлю, залить бульоном. Накрыть и варить в течение 15 мин на отметке «Самый высокий». Смешать миксером до образования гладкой массы. Перелить в супник и, помешивая, добавить сливки и мускатный орех. Добавить соль и перец по вкусу.

Суп из крапивы

1 головка лука репчатого, 1 морковь, 8 картофелин, 4 вареных яйца, 80 г сливочного масла, 10 стаканов воды, 500 г крапивы, зелень, соль.

Лук, морковь, яйца измельчить, сложить в посуду, добавить топленое масло, 1 стакан воды, соль. Накрыть крышкой и тушить на среднем уровне мощности, пока не выпарится вся вода. Крапиву перебрать, промыть и отварить в небольшом количестве воды, а затем протереть через сито и выложить в посуду, где выпаривались коренья и яйца. Влить 7 стаканов воды и положить нарезанный кубиками картофель, еще посолить и варить суп 7 мин на полной мощности. Затем вынуть из печи, посыпать зеленью и подавать со сметаной. Так же можно готовить суп из зеленого салата и щавеля, используя листья без корешков.

Суп из шампиньонов по-флорентийски

200 г свежих порезанных шампиньонов, 1 порезанная луковица, 1 порезанный зубчик чеснока, 150 г замороженного шпината, 1 ст. ложка муки, 0,8 л молока, 0,8 л бульона, соль и перец по вкусу, 1 яичный желток, 4 ст. ложки сливок.

В одной глубокой кастрюле смешать грибы, лук, чеснок и шпинат и нагревать, накрыв крышкой, на полной мощности 6–8 мин. Муку высыпать к грибам и равномерно перемешать, чтобы масса была однородной. Молоко, бульон и специи смешать и вылить в кастрюлю к грибам. Нагревать еще 3–5 мин, накрыв крышкой, пока не закипит. Яичный желток развести сливками, вылить в суп и подавать к столу.

Луковый суп по-французски

4–5 больших луковиц, 3 ст. ложки масла или маргарина, 0,8 л бульона говяжьего, 0,8 л бульона куриного, 4 ломтика белого хлеба без корки, 200 г тертого сыра, соль по вкусу.

Лук, нарезанный колечками, и масло готовить в закрытой посуде при полной мощности 3–4 мин, пока лук не станет полупрозрачным. Отдельно смешать куриный и говяжий бульоны, залить лук (посуда должна быть емкостью на 2,5–3 л). Накрыть и готовить в течение 4–5 мин. Разлить суп на четыре миски, сверху положить ломтик прожаренного хлеба, посыпанного тертым сыром. Поместить миски в печку и готовить 5–6 мин, пока сыр не расплавится. В процессе готовки миски поменять местами.

4. Блюда из яиц и сыра

Яйца от нагревания до кипячения ведут себя в микроволновой печи превосходно. Не пригорают, не становятся «резиновыми», омлеты не разваливаются и пр.

Необходимо помнить, что:

• яйца следует разбить и перелить в специальную посуду или небольшую чашку;

• желтки надо проткнуть зубочисткой.

• готовить яйца следует 15–50 сек, затем дать отстояться 1–2 минуты;

• если яйца слишком сухие, нужно добавить немного сливочного масла.

Яйца всмятку

1 яйцо: разбить яйцо в чашку. Проткнуть дважды желток вилкой или кончиком ножа, чтобы он не взорвался. Накрыть чашку блюдцем и нагревать в режиме разморозки 1 мин. Осторожно помешать, снова закрыть и нагревать еще 30 секунд. Выдержать 30 секунд. Кушать прямо из чашки или выложить на тост или на тарелку.

Яйца в мешочек

1 яйцо: то же, что для яйца всмятку, но вначале нагревать 2 минуты.

Яйца вкрутую

1 яйцо — то же, что для яйца всмятку, но вначале нагревать 2 1/2 минуты. Выдержать 45 сек.

2 яйца — разбить яйца в чашку. Проткнуть дважды желтки вилкой или кончиком ножа. Накрыть чашку блюдцем и нагревать в режиме разморозки 4 минуты. Перевернуть чашку и нагревать еще 30 секунд. Выдержать 1 минуту.

3 яйца — то же, что для 2 яиц, но нагревать 5 1/2 минуты.

Яичница-глазунья

Яичницу лучше готовить в фарфоровой или керамической посуде, не рекомендуется готовить одновременно более 2 яиц.

Смазать фарфоровую тарелку сливочным маслом, маргарином или оливковым маслом. Разбить яйца в чашку, затем осторожно перелить на тарелку. Проткнуть дважды желток вилкой или кончиком ножа. Посолить и поперчить яйцо. Накрыть тарелкой и готовить на полной мощности 60 секунд. Выдержать 1 минуту, после чего готовить еще 20–30 сек. Если белок слишком жидкий, готовить дополнительно 5–10 сек.

Яйца-пашот (сваренные без скорлупы)

Этим способом лучше готовить каждое яйцо в отдельной порционной посуде.

1 яйцо — налить в плоскую тарелку 6 ст. ложек горячей воды. Добавить 1/2 ч. ложки уксуса, чтобы белок не растекся. Разбейте яйцо в чашку, а затем осторожно перелить его в тарелку. Проткнуть дважды желток вилкой или кончиком ножа. Закрыть тарелку крышкой и готовить на полной мощности 45 секунд — 1 1/4 минуты. Выдержать 1 мин.

2 яйца — готовить на полной мощности 1 1/2 минуты. Выдержать 1 1/4 минуты. Если белки слишком жидкие, готовить дополнительно 15–20 сек.

3 яйца — готовить на полной мощности 2–2 1/2 минуты. Выдержать 2 минуты. Если белки слишком жидкие, готовить дополнительно 20–30 сек.

Яичница-болтунья

Если берутся яйца из холодильника, увеличить время приготовления на несколько секунд.

Взбить яйца с 4 чайными ложками молока или сливок. Посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сливочного масла или маргарина. Готовить в стеклянной посуде без крышки 45 сек на полной мощности. Быстро перемешать и готовить еще 20–30 сек. Снова перемешать и выдержать 2 мин.

Мини-маш

2 ст. ложки оливкового масла, 3 луковицы, нарезанные тонкими кольцами, 2 зеленых сладких перца, очищенных от

семян и нарезанных тонкими кольцами, 6 помидоров, очищенных от кожуры и нарезанных кубиками, бланшированных, 1 ст. ложка мелко нарезанных листьев базилика, 6 крупных яиц, 4 ст. ложки сметаны, соль и молотый черный перец, по вкусу тосты.

Налить масло в глубокую миску и нагреть на полной мощности в течение 1 мин. Перемешать с луком и перцем, накрыть крышкой и готовить в режиме разморозки 12–14 мин, пока овощи не станут мягкими. Добавить помидоры и базилик. Посолить и поперчить по вкусу, накрыть крышкой и готовить 3 мин на полной мощности. Взбить яйца со сметаной и солью, залить овощи и перемешать. Готовить на полной мощности 4–5 мин (без крышки), часто помешивая. Выдержать 3 мин и подавать с тостами.

Яйца по-флорентийски

450 г свежеприготовленного шпината, 4 ст. ложки взбитых сливок, 4 яйца-пашот, 300 мл горячего сырного соуса, 50 г тертого сыра.

Смешать шпинат со взбитыми сливками и выложить его в смазанную маслом форму 18 см в диаметре. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 1–2 мин. Сверху вылить разбитые яйца и залить горячим соусом. Посыпать сыром и запекать в гриле.

Яичница-глазунья по-польски

2 яйца, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1–2 ч. ложки тертого хрена, соль, сахар, перец по вкусу.

Готовить глазунью, как описано выше, но перед тем как поставить ее в печь, залить смесью хрена и сметаны.

Яичница-глазунья с беконом

2 яйца, 30–40 г ветчины или бекона, 1 ст. ложка консервированного горошка, резаная зелень петрушки, укропа, соль, перец по вкусу, 1 ч. ложка сливочного масла.

Смазать маслом посуду для приготовления яичницы, положить бекон, нарезанный соломкой, разбить яйца на бекон, проткнуть желтки. Посыпать горошком, зеленью и специями.

Готовить на полной мощности 1–1,5 мин, выдержать 1 мин,

затем готовить еще 0,5–1 мин.

Яичница-глазунья с зеленым луком и орехами

2 яйца, 1 ст. ложка резаного зеленого лука, 1 ч. ложка измельченных ядер грецких орехов, 1 ч. ложка острого кетчупа, 1–2 ч. ложки сливочного масла, соль.

Лук тушить на масле 2–3 мин, добавить орехи, перемешать, осторожно разбить яйца на лук, проткнуть желтки, полить кетчупом и присолить.

Готовить по основному рецепту.

Яичница-болтунья с баклажанами

4 крупных яйца, 4 ст. ложки молока, 750 г баклажанов, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка кукурузного или подсолнечного масла, 2 мелко нарезанные луковицы, 2 измельченных зубчика чеснока, соль и молотый перец по вкусу, горячие тосты со сливочным маслом.

Срезать у баклажанов плодоножки, разрезать вдоль пополам, не очищая кожуры. Выложить их на тарелку срезом вниз и накрыть бумажным полотенцем. Готовить на полной мощности 8–9 мин или до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем выскрести мякоть ложкой, поместить ее в кухонный комбайн вместе с лимонным соком и измельчить до состояния пюре. Налить масло в глубокую миску объемом 1,5 л и нагревать, не накрывая, 30 сек на полной мощности. Смешать с маслом лук и чеснок, и готовить без крышки 5 мин на полной мощности. Взбить яйца с молоком, посолить и поперчить по вкусу. Залить смесь лука и чеснока, перемешать и готовить на полной мощности 2 мин, мешая каждые 30 секунд. Добавить в смесь пюре из баклажанов и готовить еще 3 мин без крышки на полной мощности, периодически помешивая, пока блюдо не загустеет. Подавать на горячих тостах со сливочным маслом.

Классический омлет

3 яйца, растопленное сливочное масло, 2 ст. ложки воды, соль и молотый черный перец по вкусу, мелко нарезанная зелень петрушки или кресс-салата.

Смазать форму диаметром 20 см жиром. Отдельно взбить

яйца с водой, солью и перцем. Легкого взбивания яиц, как для обычного омлета, недостаточно. Перелить в форму, накрыть крышкой и готовить 1 1/2 минуты на полной мощности. Снять крышку и перемешать осторожно яичную смесь деревянной ложкой или вилкой, перемещая ее от периферии к центру. Затем закрыть крышкой и готовить еще 1 1/2 минуты. Открыть и продолжать готовить 30–60 сек или пока верхняя часть не застынет.

Вариантов приготовления омлетов множество.

Пряные омлеты

Омлет с петрушкой: готовить по классическому рецепту омлета, но посыпать омлет 2 ст. ложками мелко нарезанной зелени петрушки после первых 1 г/2 минут готовки.

Омлет со шнит-луком: готовить по классическому рецепту омлета, но посыпать омлет 2 ст. ложками мелко нарезанного шнит-лука после первых 1 1/2 минут готовки.

Омлет с кресс-салатом: готовить по классическому рецепту омлета, но посыпать омлет 2 ст. ложками мелко нарезанной зелени кресс-салата после первых 1 1/2 минут готовки.

Омлет с зеленью: готовить по классическому рецепту омлета, но посыпать омлет 3 ст. ложками смеси мелко нарезанной зелени петрушки, базилика и шнит-лука после первых 1 1/2 минут готовки. Также можно добавить немного свежего эстрагона.

Омлет с карри и кинзой: готовить по классическому рецепту омлета, но в воду, с которой взбиваются яйца, добавить 1–2 ч. ложки порошка карри. Посыпать омлет 2 ст. ложками мелко нарезанной зелени кинзы после первых 1 1/2 минут готовки.

Омлет с горчицей и сыром: готовить по классическому рецепту омлета, но добавить к взбитым яйцам 1 ч. ложку готовой горчицы и 2 ст. ложки мелко натертого ароматного твердого сыра, посоленного и поперченного.

Омлет с авокадо: нарезать половину авокадо кубиками, смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока и небольшим количеством вустерширского соуса. Посолить и поперчить по вкусу. Приготовить омлет по классическому рецепту и на одну его половину выложить авокадо, сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с беконом: нарезать кубиками 2 куска бекона и нагреть с 1 ч. ложкой сливочного масла в режиме разморозки в течение 1–2 мин. Приготовить омлет по классическому рецепту и

на одну его половину выложить бекон. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с сыром: приготовить омлет по классическому рецепту и на одну его половину выложить 4 ст. ложки тертого твердого сыра. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с крабами: приготовить омлет по классическому рецепту и на одну его половину выложить 2–3 ст. ложки готового крабового мяса. Сбрызнуть соком лайма. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с крутонами: приготовить омлет по классическому рецепту и на одну его половину выложить 2 ст. ложки чесночных или иных крутонов. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с ветчиной: приготовить омлет по классическому рецепту и на одну его половину выложить 2–3 ст. ложки мелко нарезанной ветчины. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет по-итальянски: приготовить омлет по классическому рецепту, но вместе с яйцами взбить 1 ст. ложку тертого сыра пармезан. После приготовления на одну половину омлета выложить 2 ст. ложки мелко нарезанной пармской ветчины. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с грибами: растопить 2 ч. ложки сливочного масла на полной мощности в течение 20 сек. Смешать масло с 75 г мелко нарезанных грибов. Накрыть бумажным полотенцем и готовить 2–3 мин на полной мощности. Приготовить омлет по классическому рецепту и на одну его половину выложить грибы. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с помидорами: нарезать два очищенных от кожуры помидора тонкими ломтиками, добавить к ним немного сливочного масла или маргарина, накрыть бумажным полотенцем и готовить 1 1/2 минуты на полной мощности. Посыпать солью, молотым черным перцем и щепоткой сахарного песка. Приготовить омлет по классическому рецепту и на одну его половину выложить помидоры. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с помидорами и сыром: приготовить помидоры по предыдущему рецепту. Выложив их на омлет, посыпать 2–3 ложками тертого твердого сыра. Сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Омлет с лососем

3 яйца, 120 мл сливок или сметаны, 200 г копченого филе лосося, 1–2 ч. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра чеддер или пармезан, 3 ст. ложки холодного молока, соль, перец по вкусу.

Положить рыбное филе на плоскую тарелку, налить туда воды, закрыть крышкой и нагревать на полной мощности в течение 5 мин. Выдержать 2 минуты, слить воду и размять филе вилкой. Взбить сливки с солью и перцем. Яйца взбить с молоком и солью. Смазать маслом форму диаметром 18 см, налить туда яичную смесь, накрыть крышкой и готовить 3 мин на полной мощности. Снять крышку и готовить еще 30 сек на полной мощности. Выложить сверху рыбу, затем взбитые сливки и посыпать тертым сыром. Готовить 1–2 мин на полной мощности (без крышки), пока сыр не начнет таять. Разделить на 2 порции и подавать на стол горячим.

Тортилья (омлет по-испански)

1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 луковица, нарезанная тонкими кольцами, 175 г вареного картофеля, нарезанного кубиками, 3 яйца, 2 ст. ложки холодной воды, соль по вкусу.

Нагреть масло в форме диаметром 20 см в режиме разморозки в течение 30–45 сек. Смешать масло с луком, накрыть крышкой и нагревать в режиме разморозки еще 2 мин. Добавить картофель, перемешать, накрыть крышкой и готовить 1 мин на полной мощности. Взбить яйца с водой и солью. Залить ими лук с картофелем и готовить 4–5 мин на полной мощности (без крышки), повернув 1 раз. Выдержать 1 мин, разделить на 2–3 порции и сразу подавать на стол.

Яйца «Фу Янг»

3 больших яйца, 2 ст. ложки холодной воды, 1 ст. ложка сливочного масла, маргарина или оливкового масла, 1 луковица, нарезанная тонкими кольцами, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки вареной или консервированной зеленой стручковой фасоли, 125 г вареных грибов, мелко нарезанных, 1 ч. ложка соевого соуса, мелко нарезанный зеленый лук, соль по вкусу.

Нагревать масло в форме диаметром 20 см в режиме разморозки в течение 1 мин без крышки. Смешать масло с луком,

накрыть крышкой и нагревать в режиме полной мощности еще 2 мин. Добавить горошек, фасоль и грибы, перемешать, накрыть крышкой и готовить 1 1/2 минуты на полной мощности. Взбить яйца с водой, соевым соусом и солью. Залить ими овощи и готовить 1–5 мин на полной мощности (без крышки). Выдержать 1 мин, разделить омлет на 2 порции, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и сразу подавать на стол.

Омлет «пицца»

3 больших яйца, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла, маргарина или оливкового масла, 4 помидора, очищенных от кожуры и нарезанных тонкими дольками, бланшированных, 125 г тертого сыра моцарелла, 8 анчоусов, консервированных в масле, 8–12 маслин без косточек, соль по вкусу.

Нагревать масло в форме диаметром 20 см в режиме разморозки без крышки в течение 1 мин. Взбить яйца с водой и солью. Вылить их в форму, накрыть крышкой и готовить 3 мин на полной мощности. Снять крышку и готовить еще 30 сек на полной мощности. Выложить на омлет помидоры и сыр, украсить маслинами и анчоусами. Готовить 4 минуты на полной мощности (без крышки), повернув дважды. Разделить омлет на две порции и сразу подавать на стол.

Суфле

3 крупных яйца, белки отделить от желтков, 3 ст. ложки джема (консервированного), сахарная пудра для посыпки, растопленное сливочное масло, 3 капли лимонного сока, 1 ст. ложка сахарного песка.

Выложить джем в маленькую чашку, накрыть блюдцем и нагревать в режиме разморозки в течение 1 1/2 минуты. Вынуть из микроволновки и, оставив накрытым, отставить в сторону. Взбить яичные белки с лимонным соком, а желтки растереть с сахаром добела. Осторожно соединить белки с желтками и тщательно перемешать. Выложить ложкой на смазанную маслом форму и готовить на полной мощности 3–4 мин (без крышки). Посыпать готовые суфле сахаром. На одну половину аккуратно намазать подогретый джем. Свернуть суфле пополам, разрезать на две порции и подавать на стол..

Суфле можно придать различные фруктовые оттенки, добавив к яичным желткам, например, цедру лимона или

апельсина. Можно использовать свежие ягоды: малину, клубнику или тонкие ломтики персиков, киви, абрикосов.

Фондю — это швейцарское блюдо, которое поможет приятно провести зимний вечер с близкими друзьями за чашкой чая. Прекрасным дополнением к фондю будет вишневая или черносмородиновая наливка.

Фондю сырное

500 г тертого швейцарского сыра, 200 г тертого сыра эмменталь, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 300 мл белого сухого вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки вишневой наливки, соль, перец по вкусу.

Белый хлеб, нарезанный кубиками, или рогалики, нарезанные кружочками.

Положить чеснок на дно глубокой миски объемом 2,5 л или раздавить его, чтобы усилить вкус. Добавить оба вида сыра, кукурузный крахмал, вино и лимонный сок. Готовить на полной мощности 7–9 мин без крышки, пока фондю не начнет кипеть. Добавить наливку и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Подавать на стол вместе с нарезанным кубиками белым хлебом. Кусочки хлеба насадить на длинную вилку для фондю и макать в расплавленный сыр.

Заменив сыр швейцарский и эмменталь на любой другой, например пармезан и чеддер, или же добавив 2–3 ст. ложки мелко рубленной зелени (кинзы, укропа, базилика, эстрагона), можно придать фондю совсем иной вкус.

К сыру можно добавить 100–150 г мелко нарезанных отварных грибов, мелко нарезанную ветчину, болгарский перец, помидоры и паприку и др.

Фондю с креветками

300 г тертого сыра «Чеддер», 250 г креветок (2 баночки консервированных), 1/2 стакана белого сухого вина, 1 ст. ложка кукурузного крахмала или муки, соль, перец по вкусу, 8 ломтиков белого хлеба или половинки рогаликов, разрезанных вдоль.

Хорошо перемешать все ингредиенты, готовить в режиме «Медленное кипение» 8–9 мин, помешивая каждые 2 мин.

Подавать на ломтиках белого хлеба горячим.

Итальянское фондю

500 г тертого сыра (типа итальянского «Фонтина»), 2 взбитых яйца, 300 мл молока, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки кукурузного крахмала, 150 мл взбитых сливок, 1 зубчик чеснока, соль, белый перец. Батон, нарезанный кубиками.

Поместить чеснок, масло, сыр, кукурузную муку, молоко в глубокое стеклянное или керамическое блюдо объемом 2,5 л (11 стаканов). Добавить приправы по вкусу. Готовить без крышки на максимальной мощности 7–9 мин, четыре раза помешивая, пока фондю не начнет слегка закипать. Вынуть из микроволновой печи и вмешать сливки.

Готовить без крышки на максимальной мощности в течение 1 мин. Вынуть из микроволновой печи и постепенно вбить яйца. Для обмакивания подавать кубики батона.

Для пикантности можно добавить 1 ч. ложку порошка горчицы и 1/2 ч. ложки мускатного ореха.

5. Блюда из круп и макаронных изделий

Рассыпчатую кашу, ароматный плов, ризотто и спагетти очень удобно готовить в МВП, не опасаясь, что блюдо пригорит или будет сыроватым.

Рис, гречку и другие крупы предварительно надо замочить в воде. Готовые блюда легко разогреваются.

Каша манная

1 стакан молока, 1 ст. ложка манной крупы, по 1 ч. ложке сахара и сливочного масла, соль.

Молоко и масло нагреть на полной мощности до кипения (3–4 минуты). Внимание! Кастрюля должна быть достаточного объема, чтобы молоко не «сбежало».

Осторожно при помешивании всыпать крупу, добавить соль и сахар.

Готовить в режиме «Медленное кипение» 6–8 мин.

В готовую кашу можно добавить фруктовый джем, тертые орехи или шоколад, ванилин и изюм.

Манные лепешки (итальянская кухня)

125 г манной крупы, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, 1–2 яйца, соль, перец, молотый мускатный орех.

Молоко с солью, перцем и мускатным орехом довести до кипения на полной мощности (2–4 мин), осторожно всыпать крупу при помешивании, варить 3–5 мин.

В готовую кашу вбить половину тертого сыра и яйца, тщательно перемешать, остудить. Сформовать из остывшей смеси лепешки, смазать их маслом и посыпать сыром. Запекать 2–3 мин. Подавать с кетчупом и зеленым салатом.

Манные лепешки можно подавать и со сладкими подливами, джемом, киселем. В этом случае сыром их не стоит посыпать, но при запекании лепешки надо перевернуть и готовить 1–2 мин.

Поридис (овсяная каша)

4 ст. ложки овсяных хлопьев и 100 мл молока или воды, соль.

Смешать хлопья с молоком и солью в пиале, готовить 1–2 мин на полной мощности.

В кашу можно добавить сливочное масло и зелень, тертый сыр и орехи, кусочки кураги и изюм или свежие фрукты.

Каша овсяная

300 г недробленой овсяной крупы, 3 стакана молока, соль.

Крупу промыть и замочить в холодной воде на 1 ч. После этого воду слить и залить крупу молоком, дать постоять 15 мин и варить на полной мощности 8 мин, стараясь следить, чтобы не убежало молоко. Затем, помешивая кашу, довести ее до готовности в течение 2 мин на средней мощности. Дать отстояться в закрытой посуде 15 мин.

Каша хрустящая к завтраку

225 г смешанных хлопьев — овсяных, ячменных, пшеничных, 50 г проростков пшеницы, 30 г (2 ст. ложки) семян кунжута, 30 г (2 ст. ложки) семян подсолнечника, 50 г дробленых смешанных орехов, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 4 ст. ложки жидкого меда, 50 г кишмиша или изюма, 50 г сушеных абрикосов порубленных.

Тщательно размешать первые семь ингредиентов в большой миске. Ровно разложить на большом блюде. Готовить 6–9 мин на полной мощности, перемешивая каждые 2 мин до тех пор, Пока масса не станет золотистой и хрустящей. Вмешать сушеные фрукты и отставить, чтобы каша полностью охладилась.

Эту кашу можно использовать в качестве десерта, добавив свежие фрукты и йоргут: 2–3 ст. ложки сливочного йоргута выложить на кашу и украсить дольками персика, киви, половинками клубники и т. п.

Каша пшенная с черносливом

1 стакан пшена, 3 стакана воды, 1 стакан чернослива, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка масла сливочного, соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть теплой водой. Чернослив промыть, залить водой и отварить. Отвар процедить, добавить сахар, засыпать крупу и варить 15 мин. Дать отстояться. Подавать

с черносливом и маслом.

Каша пшенная с тыквой

1 стакан пшена, 500 г тыквы (мякоть), 1 ч. ложка соли.

Мякоть свежей тыквы нарезать кубиками, положить в посуду, залить 2 стаканами воды и готовить в печке на полной мощности 4–5 мин.

Пшено тщательно промыть в теплой, а потом горячей воде и всыпать в кастрюлю с тыквой, добавить соль, тщательно перемешать, закрыть крышкой и готовить 3 мин. Снова помешать и довести до готовности на полной мощности в течение 8–10 мин.

Пшеничная каша по-ливански (табулле)

1 стакан пшеницы или пшеничной крупы, 2 стакана воды, 2 луковицы, 3 средних помидора, 150 мл растительного масла, мята, соль, перец.

Залить пшеницу кипятком на 1,5–2 часа, слить воду, добавить 2 стакана кипятка, мелко нарезанные помидоры, лук и мяту, масло, приправить солью и перцем.

Накрыть крышкой с отверстием, готовить на полной мощности 20–25 мин. Дать постоять 10–15 мин. Выложить на блюдо, украсить веточкой мяты и ломтиком помидора. Подавать в холодном виде.

Каша рисовая

1 л молока, 100 г риса, соль, сахар. Налить молоко в кастрюлю, добавить рис, соль, сахар. Дать постоять 30 мин. Накрыть крышкой и довести до кипения в 100 % режиме. Переключить на 60 % режим и готовить 15–20 мин.

Каша гречневая

100 г гречневой крупы, 0,3 л воды, 2 ст. л. масла, соль.

Гречневую крупу перебрать, помыть и замочить в воде на час. Посолить, добавить масло и готовить на полной мощности 14 мин. Переключить на режим медленного кипения и готовить еще 5 мин.

Каша гречневая «пуховая»

200 г крупы гречневой, 1 яйцо, 2 стакана молока, 1 ст. ложка топленого масла, соль.

Крупу перебрать, промыть, добавить яйца, хорошо перемешать, разложить на противне и сушить в печи, поставив рядом стакан воды. Высушенную крупу перемолоть на кофемолке, добавить масло, немного сала и варить на молоке 4–5 мин.

Каша гречневая с печенкой

200 г крупы гречневой, 100 г печенки, 1 луковица, 1 ломтик сала-шпик.

Печенку слегка отбить тупой стороной ножа, снять пленку, зачистить от протоков и порезать на куски. На сковороду положить мелко нарезанный шпик, обжарить его, добавить мелко нарезанный лук и прогреть в печи 4 мин, затем добавить печень и обжарить все вместе. Обжаренную печень с луком и шкварками пропустить через мясорубку или порубить ножом, прогреть, помешивая, 1–2 мин и соединить с рассыпчатой гречневой кашей.

Крупеник

600 г гречневой (или пшенной) каши, 1 стакан творога, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, сухари, топленое масло, сметана, соль по вкусу.

Сварить и охладить кашу, добавить протертый творог, соль, сахар, масло, сырое яйцо и перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смазать поверхность сметаной и прогреть в печи 7–8 мин.

Каша гречневая с грибами

1 стакан гречневой крупы, 25 г сухих грибов, 1/2 ч. ложка соли.

Сушеные грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить в воде на 1 ч. Затем мелко нарезать, положить в ту же воду, посолить и варить в печи на полной мощности 5 мин. В закипевшую воду с грибами всыпать ядрицу и тщательно размешать. Готовить в печи еще 4 мин на полной мощности и 4 мин — на половинной.

Для упревания оставить кашу в посуде еще 5 мин, не снимая крышки.

Каша ячневая с растительным маслом

200 г крупы, 500 г воды, 60 г растительного масла, лук.

Ячневую крупу перебрать, промыть теплой водой, засыпать в подсоленную воду и варить рассыпчатую кашу. На растительном масле обжарить лук и выложить его в кашу.

Рис отварной

1 стакан риса, 2 стакана воды, соль Рис перебрать, промыть, замочить на 2 ч, промыть еще раз.

Добавить воду и соль, довести до кипения на полной мощности (3–5 мин).

Готовить 12–14 мин на полной мощности, 1–2 раза перемешать.

Переключить на режим «Медленное кипение» и готовить еще 3–4 мин. Дать постоять.

Шлифованный длиннозерновой рис можно предварительно не замачивать.

Рис по-испански

240 г длинного риса, 120 г мелко порезанного лука, 60 г порезанного болгарского перца, 2 ст. л. сливочного масла, 450 г мелко порезанных помидоров (сок слить), 1,5 ч. л. соли, 1,5 ч. ложки перца.

В 2-литровой кастрюле нагревать лук, зеленый перец и масло на полной мощности в течение 2–3 мин, помешав один раз. Добавить воды столько, чтобы жидкости в кастрюле было около 0,5 л. Высыпать в кастрюлю помидоры, рис, соль и перец. Тушить, накрыв крышкой, в режиме «Медленное кипение» 19–20 мин, пока рис не станет мягким, помешав один раз. Перед подачей дать постоять под крышкой 5 мин.

Рис с креветками

По 225 г длинного белого риса и зеленого горошка (свежего

или замороженного), 200 г креветок (вареных или консервированных), 1 пучок зеленого лука, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовить отварной рис по предыдущему рецепту.

Масло растопить и приготовить жидкую яичницу 1–1,5 мин, приподнять края и готовить еще 1–2 мин до загустения.

Зеленый горошек приготовить отдельно с 2 ст. ложками воды на полной мощности 4–6 мин. Воду слить. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать кусочками длиной 2,5 см.

Смешать рис, креветки, горошек, соус и половину лука, приправить солью и перцем. Готовить 1,5–3 минуты на полной мощности.

Посыпать блюдо оставшимся луком.

Рис по-цейлонски

2 стакана риса, 4 стакана молока, 80 г сливочного масла, 160 г белого вина, 2 лимона, белок 4 яиц, 4 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки муки, 100 г сахара, молотый мускатный орех.

Отварить рис вместе с молоком, 2 ст. ложками сахара, мускатным орехом и солью. Дать отстояться. Растопить сливочное масло за 1 мин на полной мощности, добавить муку, перемешать и прогреть еще 1,5 мин. В прогретую муку залить при постоянном помешивании вино, сок лимона и добавить 4 ст. ложки сахара. Перемешать и прогреть 2 мин, перемешав за это время 2 раза. Взбить белок со сливками. В горячий соус осторожно влить взбитую пену, постоянно помешивая. Рис выложить на блюдо, полить соусом и прогреть на полной мощности 10 мин.

Рис по-сербски

2 стакана риса, 200 г куриного бульона, 200 г томатного сока, 4 ст. ложки сметаны, 100 г копченой грудинки, 2 головки лука репчатого, 2 болгарских перца, молотый красный перец, укроп.

Грудинку и лук порезать маленькими кусочками и прогреть в печи на полной мощности 8 мин. Выложить в посуду порезанный перец, промытый рис, вылить бульон и томатный сок, посыпать красным молотым перцем, перемешать и готовить на полной мощности 15 мин, убавить мощность до минимальной и прогреть еще 30 мин. Подавать рис к жареным отбивным из свинины.

Плов с бараниной

300 г риса, 500 г баранины, 2 головки лука репчатого, 2 моркови, 4 ст. ложки сливочного масла топленого, черный молотый перец, соль.

Рис промыть и замочить в 3 стаканах воды, нарезать соломкой лук и морковь и смешать их с рисом. Прогреть смесь на полной мощности 15 мин. Порезать баранину небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и выложить в рис с овощами, влить топленое масло и перемешать. Готовить на полной мощности 20 мин.

Плов с курицей

300 г длинного риса, 800 г куриных окорочков, 80 г сливочного масла, 200 г свежих грибов, 200 г сливок, 60 г нарезанного миндаля, 2 кубика куриного бульона, сухая зелень.

Растопить масло за 2 мин на полной мощности, добавить миндаль и прогреть на полной мощности до золотистого цвета. Перемешать 2 раза, удалить миндаль из масла и обмакнуть в масло очищенные от кожи куриные окорочка, прогреть окорочка на полной мощности 15 мин. В процессе приготовления перевернуть их. Туда же выложить грибы и рис. Растворить бульонные кубики в трех стаканах кипятка и вылить в посуду с рисом, готовить в закрытой посуде 20 мин. Дать отстояться 15 мин, довести сливки до кипения и полить ими плов. Сверху посыпать жареным миндалем.

Плов грибной

1 стакан риса, 2 свежих гриба, 1 ст. ложка масла растительного, перец, соль по вкусу.

Отварить рис. Грибы обработать и порезать, посолить, выложить в воду и прогреть на полной мощности 10 мин. Воду слить, добавить масло и прогреть на этой же мощности еще 3 мин. Добавить к грибам отварной рис, посолить, поперчить и перемешать. Готовить в закрытой посуде на отметке «Медленное кипение» 7 мин.

Вегетарианский плов (индийская кухня)

1,5 стакана вареного риса, 1 луковица, 2 помидора, 2 стручка перца, 2 ст. ложки творога, 1 ч. ложка смеси пряностей, 10

зубчиков чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки тертого сыра.

Несколько стручков горького перца нарезать мелкими кусочками и смешать с толченым чесноком и нарезанным луком. Положить в посуду, залить растительным маслом и пассеровать в печке в течение 1–2 мин. Добавить мелко нашинкованные помидоры и творог, залить 3/4 стакана воды и тушить в печке 3 мин. Затем смешать с отварным рисом, посыпать тертым сыром и пряностями и готовить 4 мин в режиме «Медленное кипение».

Плов с тыквой и яблоками

250 г тыквы, 2 стакана подготовленного риса, 200 г свежих яблок, 100 г изюма, 0,5 стакана растительного масла, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Свежие яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, разрезать на мелкие кубики и смешать с изюмом. Тыкву очистить, нарезать мякоть на небольшие ломтики, уложить на дно посуды, залить маслом. На слой тыквы положить слой из 1 стакана подготовленного риса, положить фрукты и сверху положить еще 1 стакан риса. Все это полить сверху маслом, залить подсоленной водой и обработать при 50 % мощности 18–20 мин.

Рис «Турандот» (итальянская кухня)

1,5 стакана риса, 2–3 спелых помидора, 3 луковицы, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, 1–2 ст. ложки 6 %-го уксуса, 5–6 листиков мяты или мелиссы, соль, перец по вкусу.

Отварить рис обычным способом. Лук нарезать тонкими кольцами и тушить в масле 3 мин, добавить сахар, уксус, соль, перец и тушить еще 2 мин. Помидоры обдать кипятком и протереть через сито. Смешать лук, рис, помидоры, хорошо перемешать. Выложить приготовленный рис горкой на блюдо, посыпать порезанной мятой.

Рис с копченым лососем

200 г риса, 300 г копченого лосося (или другой рыбы, например скумбрии), сок и цедра 1 лимона, 1 луковица, 0,5 ч. ложки куркумы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 вареных яйца, 1–2 ст. ложки резаной зелени петрушки, укропа, базилика, соль,

перец по вкусу.

Лук нарезать мелкими кольцами, добавить сок и цедру лимона, куркуму, промытый рис, сливочное масло, тушить 2,5–3 мин. Добавить 500 мл воды, довести до кипения и тушить до готовности риса, 1–2 раза перемешивая. Филе рыбы отделить от кожицы, нарезать мелкими кусочками и добавить в рис. Выложить рис с рыбой на блюдо. Украсить кружочками вареных яиц, посыпать зеленью.

Рис с сухофруктами и орехами

200 г риса, 100–150 г сухофруктов (чернослив, курага, изюм), 2–3 ст. ложки резаных ядер грецких орехов, по 3–4 ст. ложки сливочного масла и меда, соль.

Рис промыть и замочить, смешать со всеми ингредиентами, добавить 2 стакана воды.

Готовить на полной мощности 4–5 мин, затем в режиме «Медленное кипение» 10–12 мин, перемешать 1–2 раза.

Кускус — это не только африканское рагу, но и название крупы. Кускус делают из манки, эти манные шарики скатывают вручную, но сейчас их можно купить и в супермаркете.

Кускус

250 г готового кускуса, 300 мл кипящей воды, 1/2 ложки соли.

Положить кускус в миску объемом 1,75 л и нагревать на полной мощности 3 мин, ежеминутно помешивая. Добавить воды, соли и размешать. Накрыть крышкой и нагревать на полной мощности 1 мин. Затем дать каше постоять в микроволновой печи 5 мин. Перед тем как подать к столу, перемешать.

В кускус можно добавить обжаренный лук с зеленью или жареные орехи с джемом, можно использовать и как гарнир.

Гночи по-милански

150 г манной крупы, 600 мл молока, 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла, по 1/2 ч. ложки горчицы и тертого мускатного ореха, 1 яйцо, салат-латук, томатный кетчуп.

Смешать половину молока с манной крупой в блюде объемом

1,5 л. Нагревать оставшееся молоко на полной мощности 3 мин. Смешать с крупой и посолить. Готовить без крышки на полной мощности 7 мин, перемешав массу 4 или 5 раз, пока она не загустеет. Вынуть блюдо из микроволновой печи и положить в него половину меры масла, сыра и всю горчицу, мускатный орех и разбить одно яйцо. Готовить без крышки на полной мощности 1 мин. Затем накрыть крышкой и дать постоять минуту. Переложить в промасленную неглубокую квадратную форму. Накрыть бумажным полотенцем и поставить в холодильник до тех пор, пока масса не станет холодной и густой. Затем разрезать ее на квадраты величиной 2,5 см. Переложить их в круглую промасленную форму диаметром 23 см. Насыпать сверху оставшийся сыр и кусочки масла и поставить в микроволновую печь на 15 минут, пока блюдо не покроется коричневой корочкой. Подавать на стол горячим с салатом и томатным кетчупом.

При желании можно добавить вместе с маслом и сыром 100 г нарезанной соломкой нежирной ветчины.

Полента (каша из кукурузной муки) (мамалыга)

1 стакан кукурузной муки (или мелкой крупы), 1 стакан холодной воды, 2 стакана кипятка, 1/2 ч. ложки соли.

Положить крупу, предварительно посолив, в миску емкостью 2 л. Залить аккуратно холодной водой, затем — кипящей водой. Поставить миску на тарелку, на случай, если каша убежит. Готовить без крышки на полной мощности 7–8 мин, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Накрыть крышкой и дать блюду постоять 3 мин, перед тем как подавать на стол.

Как вариант — выложить кашу тонким слоем на блюдо, охладить, нарезать на квадраты.

Подавать как гарнир к мясу, птице с помидорами, оливками. Можно смазать квадраты каши кукурузным маслом и запечь до образования румяной корочки.

Макароны с сыром (классический рецепт)

230 г макарон (рожков, перышек, бантиков и т. д.), 300 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 250 г тертого сыра (чеддер, пармезан), 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец по вкусу, базилик.

Отварить макароны в кипящей воде: без крышки на полной мощности 8–10 мин, 2–3 раза перемешав: Воду слить, отставить в

сторону.

Для приготовления соуса масло растопить в миске без крышки, добавить муку и при помешивании молоко, готовить на полной мощности 6–7 мин, пока не загустеет. Помешивайте регулярно. Добавить горчицу, специи и 2/3 сыра. Вылить горячий соус на макароны, хорошо перемешать, переложить на плоское блюдо. Посыпать оставшимся сыром и прогреть на полной мощности 2–3 мин.

Украсить веточкой базилика.

Лапша с грибами и орехами (китайская кухня)

250 г яичной лапши, 200 г порезанных свежих грибов (шампиньонов, лисичек и др.), 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 3–4 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 5–6 ст. ложек порезанного зеленого лука, соль, перец по вкусу.

Разогреть масло в миске без крышки в режиме размораживания в течение 2 1/2 минуты. Добавить грибы. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 3 мин, перемешав 2 раза, посолить, поперчить. Затем отставить в сторону. Положить лапшу в большую миску и налить кипящей воды, чтобы она накрывала лапшу с запасом в 5 см. Посолить. Готовить без крышки на полной мощности 4–5 мин, пока лапша не станет мягкой. Слить воду и остудить. Добавить оставшиеся ингредиенты, в том числе и грибы, хорошенько перемешать.

Вермишель со шпинатом

250 г отварной вермишели, 450 г свежезамороженного шпината, 1 порезанная луковица, чесночный порошок, 1 яйцо, 5 ст. ложек сливок, соль, перец, мускатный орех, 2–3 кусочка салями, 1 помидор (150 г), 50 г тертого сыра, 50 г шпика, порезанного кусочками.

Шпинат положить в кастрюлю и оттаять на полной мощности в течение 5 мин. Лук, немного чеснока, яйцо, сливки и специи хорошо перемешать и добавить к шпинату. Сверху выложить отварную вермишель. Вермишель покрыть салями, ломтиками помидора, сыром и шпиком и запекать 3–4 мин на полной мощности. Дать постоять 5–6 мин.

Лапша с помидорами и мясным фаршем

400 г помидоров, 2 яйца, 300 г мясного фарша, 1/2 булочки, 1 большая луковица, мелко нашинкованная, 1 яйцо, соль, перец, паприка, 1 ч. ложка петрушки, 200 г лапши, отваренной до полуготовности, 50 г тертого сыра, паприка.

Помидоры раздавить вилкой, добавить яйца и перемешать. Фарш смешать с хлебной мякотью, луком, яйцом, специями и петрушкой. В стеклянную кастрюлю выложить лапшу и покрыть ее мясным фаршем, сверху положить помидорную массу. Посыпать сыром и паприкой и запекать 18 мин на полной мощности. Дать постоять 5–10 мин перед подачей на стол.

При желании в фарш можно добавить шампиньоны, маслины, сладкий перец и т. п.

Спагетти с ветчиной

350 г спагетти, 150–200 г нежирной ветчины, 2 яйца, 4–5 ст. ложек жирной сметаны, 5–6 ст. ложек тертого сыра пармезан, соль, перец по вкусу.

Яйца взбить со сметаной, добавить 3–4 ст. ложки пармезана, нарезанную соломкой ветчину.

Приготовить спагетти в подсоленной воде с небольшим количеством растительного масла (время указано на упаковке).

Слить воду и выложить на тарелку. Добавить взбитую с яйцом сметану и смешать все двумя деревянными ложками. Накрыть бумажным полотенцем и разогреть на полной мощности в течение полутора минут. Подавать к столу, посыпав каждую порцию пармезаном.

Ветчину можно заменить зеленым луком, грибами или копченым лососем.

Спагетти болоньезе

450 г нежирной рубленой говядины, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 нарезанная луковица, 1 зеленый сладкий перец, очищенный от семян и нарезанный, 1 ч. ложка итальянских специй или смеси сушеных трав, 1 нарезанный консервированный помидор, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 кубик говяжьего бульона, 5 ст. ложек красного вина или воды, 1 ст. ложка коричневого сахара, 1 ч. ложка соли, молотый черный перец, 350 г вареных спагетти, тертый сыр пармезан.

Смешать мясо с чесноком в миске емкостью 1,75 л. Готовить без крышки на полной мощности в течение 5 минут. Добавить все

оставшиеся ингредиенты, кроме соли, перца и спагетти. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 15 минут, перемешав 4 раза блюдо вилкой так, чтобы мясо развалилось на маленькие кусочки. Дать постоять 4 мин. Добавить специи, соль и перец по вкусу и подавать на стол со спагетти. В отдельной тарелке подавать пармезан.

Говядину можно заменить белым мясом курицы или индейки.

Паста с тунцом и каперсами

350 г приготовленной пасты, 1 банка (350 г) консервированного тунца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка каперсов, 4 ст. ложки белого сухого вина (или овощного бульона), 2–3 ст. ложки тертого сыра пармезан, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, укропа, базилика, соль, перец по вкусу.

Положить сливочное масло в миску емкостью 600 мл и растопить в режиме размораживания в течение полутора минут. Добавить тунец вместе с маслом из консервной банки и хорошенько его измельчить. Добавить бульон или вино, каперсы и зелень, приправить солью и перцем. Накрыть крышкой и разогревать на полной мощности в течение 3–4 мин. Подавать на стол с пастой и сыром пармезан на отдельной тарелке.

Паста с соусом из куриной печени

350 г приготовленной пасты, тертый сыр пармезан, 225 г куриной печени, 1–2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1–2 измельченных зубчика чеснока, 125 г нарезанных грибов, 150 мл горячей воды, 150 мл сухого красного вина, соль и молотый черный перец.

Нарезать куриную печень мелкими кусочками и обвалять в муке. В глубокой миске разогреть масло без крышки на полной мощности в течение минуты, добавить грибы. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 4 мин, дважды перемешав. Добавить печень, горячую воду и вино, приправить солью и перцем. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 4–5 мин, дважды перемешав. Вылить соус на пасту и подавать на стол вместе с пармезаном на отдельной тарелке.

6. Блюда из овощей и грибов

Овощи, приготовленные в МВП, сохраняют цвет, аромат и больше витаминов, чем при классической варке или тушении. Овощи готовят в закрытой посуде с минимальным количеством воды. Толстую кожицу целых овощей (помидор, баклажан и др.) нужно проткнуть вилкой для выхода пара.

Сочные овощи готовятся быстрее, чем сухие. Вынимать из печи овощи следует полускрытыми, доводя их до готовности под крышкой.

В МВП можно бланшировать овощи для замораживания. Бланшируют овощи на полной мощности в кипящей воде 0,5–2 мин, охлаждают в ледяной воде, расфасовывают и закладывают в морозильную камеру.

Картофель в «мундире»

Картофель хорошо промыть, обсушить на бумажном полотенце, сделать надрезы или проткнуть кожуру вилкой. Выложить на тарелку или поддон, подложив бумажное полотенце.

Картофель надо выкладывать по кругу, стараясь расположить его таким образом, чтобы овощи не экранировали друг друга.

Время приготовления:

• 1 картофель средних размеров — 5–6 минут на полной мощности;

• 2–6–8; 3–9–10; 4–12–14.

Готовый картофель легко протыкается ножом. После этого завернуть его в фольгу или накрыть плотно крышкой и дать постоять еще 4–5 минут.

Готовый картофель разрезать вдоль и положить внутрь кусочек масла и сметаны.

Дополнительно по своему вкусу можно выложить на картофель тертый сыр, бекон, нарезанный соломкой, мелко нарезанные и обжаренные с луком грибы и т. д. Любителям острых блюд можно рекомендовать смесь аджики и брынзы.

Картофель запеченный

4 средних картофелины, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 80 мл молока, 1/4 стакана мелко нарезанного бекона, 1/2 стакана тертого сыра, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки перца.

Наколоть картофель вилкой, положить на дно печи. Запечь в открытом виде 12–17 мин на полной мощности до мягкости. Переворачивать картофель каждые 6 мин. Оставить на 3 мин. Очистить картофель и разделить каждый клубень пополам. Добавить масло, затем молоко. Слегка перемешать. Добавить остальные продукты. Выложить смесь в посуду для запекания и, не закрывая, поставить в печь на 6,5–8 мин на средней мощности. Оставить в открытой посуде на 3 мин перед подачей.

Картофель с чесноком

1 зубчик чеснока, 400 г картофеля, порезанного тонкими кружочками, соль и перец, мускатный орех, 100 мл молока, 80 г тертого сыра, 30 г сливок.

Чеснок порезать вдоль на тонкие кусочки. Широкую большую стеклянную кастрюлю хорошо натереть чесноком. В кастрюлю выложить кусочки картофеля, стараясь, чтобы кусочки не лежали друг на друге. Картофель хорошо приправить солью, перцем и мускатным орехом. По желанию можно посыпать раздавленным чесноком.

Влить в кастрюлю молоко, затем добавить сливки. Картофель должен быть весь покрыт молоком и сливками. Сверху посыпать сыром. Запекать 14 мин на полной мощности.

Фаршированный картофель

2 крупных картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молока, острый тертый сыр, мелко нарезанная ветчина, соль, перец.

Испеченные клубни картофеля нарезать вдоль, слегка развернуть и заполнить фаршем. Для фарша смешать все продукты. Заполнить клубни и запекать. 1 картофелина — 1 мин.

Картофель с мясом

400 г картофеля, порезанного на мелкие кусочки, 2 шт. болгарского перца, порезанного, 200 г мясного фарша, мускатный орех, 2–3 ст. ложки молока, 2–3 ст. ложки тертого сыра.

Картофель, перец и фарш уложить слоями в стеклянной кастрюле. Каждый слой приправить солью и перцем.

Яйца, молоко и специи смешать и вылить в кастрюлю.

Нагревать 15 мин на полной мощности. Дать постоять 5–10 мин. За 2–3 мин до окончания приготовления посыпать картофель сыром.

Картофель с сыром

400 г картофеля, порезанного кубиками, 200 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Картофель и сыр выложить в кастрюлю слоями так, чтобы сверху был слой сыра. Каждый слой приправить солью и перцем. Запекать на полной мощности 14 мин.

Картофель с грибами

5–6 средних картофелин, 50 г сухих грибов, 1 средняя луковица, мелко порезанная, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки, соль и перец по вкусу.

Хорошо промытые грибы залить водой за 2 ч до их приготовления, затем мелко порезать. Смешать лук, картофель, грибы. Добавить 2 ст. ложки воды, масло и нагревать в печи под крышкой на полной мощности 8–10 мин, пока картофель не станет мягким.

К сметане добавить муку, соль, перец. Влить 1 ст. ложку воды, все тщательно перемешать и залить полученным соусом картофель. Накрыть крышкой и тушить на полной мощности 3–5 мин.

Кабачки с сыром

1–2 молодых кабачка (около 600 г), большая луковица, 1–2 ч. ложки тмина, 125 г тертого сыра (лучше российского), 50 г крошек из свежей булки.

Очистить кабачок, нарезать кусочками толщиной 1 см (должно получиться 450 г нарезанных кабачков). Смешать кабачки, нарезанный лук, тмин и 3/4 сыра. Положить в кастрюлю. Накрыть крышкой с отверстием и готовить в течение 7,5–11 мин до размягчения. Смешать оставшийся сыр, хлебные крошки и посыпать ими кабачки. Готовить, не накрывая крышкой, еще в течение 2–3 мин.

Вместо сыра можно взять консервированные помидоры. Посыпать сверху хлебными крошками и рубленой зеленью. По

такому рецепту можно приготовить также молодые патиссоны.

Кабачки по-испански

2–3 кабачка или цуккини средних размеров (около 600 г), 3 помидора, 2 средних луковицы, 1–2 ст. ложки растительного масла (оливкового, кукурузного и др.); 1–2 ст. ложки зелени укропа, кинзы, базилика, майорана, соль, перец.

Кабачки нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать, помидоры бланшировать, очистить от кожицы, нарезать кубиками.

Масло разогреть в глубокой емкости без крышки 1–1,5 мин, добавить лук, через 1–2 мин — помидоры. Готовить 2–3 мин на полной мощности.

Добавить кабачки и зелень, хорошо перемешать, посолить, поперчить. Готовить под крышкой 8–9 мин, дать блюду отстояться 3–4 мин.

Подавать как гарнир к мясу, птице, рыбе.

Цветная капуста с сыром

1 средний кочан цветной капусты, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 большая луковица (тонко порезанная), 1/4 ч. ложки соли, 60 г молотых сухарей, 60 г тертого сыра.

Вылить масло в стеклянную миску. Добавить лук и нагревать на полной мощности 3–4 мин, пока лук не станет мягким и прозрачным. Помешать 1–2 раза во время варки. Добавить соль, перец и сухари.

Капусту разделить на соцветия и положить в другую кастрюлю, полить приготовленным соусом и посыпать сыром.

Нагревать на полной мощности 3–4 мин, пока сыр не расплавится, а капуста полностью не прогреется.

Лук по-гречески

1 кг зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, сок 2 лимонов, 1 корень сельдерея, по щепотке тимьяна и кориандра, 5–6 горошин черного перца, 0,5 лаврового листа, соль.

Лук нарезать кусочками длиной 1 см, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, лимонный сок, пряности, 2–3 ст. ложки горячей воды. Накрыть и тушить 6–

12 мин на средней мощности, перемешав 1–2 раза за это время. Подать холодным с белым хлебом.

Баклажаны тушеные

500 г баклажанов, 7,5 луковицы, 2 сладких перца, 2 помидора, 0,5 стакана сметаны, соль.

Нарезать баклажаны ломтиками толщиной 1 см, посолить. Положить в кастрюлю нарезанные лук, помидоры, сладкий перец, баклажаны. Накрыть крышкой и готовить 6 мин при максимальной мощности. Можно добавить сметану.

Горошек по-французски

2 больших листа зеленого салата, 250 г мороженого горошка, 2 нарезанные кружочками крупные луковицы, четверть чайной ложки соли, 0,5 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки сухого шерри.

Выложить литровую кастрюлю для запеканок листом салата. Смешать горошек, лук, соль, сахар и шерри и положить в кастрюлю, выложенную салатным листом. Накрыть и тушить 6 мин на полной мощности, помешав 1 раз во время готовки. Подавать в горячем виде.

Цуккини с помидорами

300 г цуккини или кабачков, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г ломтиков помидоров.

Кабачки или цуккини помыть, нарезать кружочками толщиной 5–6 мм (корку удалять не надо), поместить в посуду и добавить 2 ст. ложки растительного масла, накрыть крышкой и готовить 2,5 мин на полной мощности. Помидоры нарезать кружочками такой же толщины. Положить на кабачки, посолить и готовить еще 2 мин.

Фаршированный перец

4 стручка болгарского перца, 0,5 стакана нарезанной кубиками жареной говядины, 0,5 стакана вареного риса, 2 ст. ложки нарезанного сельдерея, томатный соус, соль.

Промыть и очистить перец. Все компоненты перемешать и

наполнить ими стручки. Положить перцы в кастрюлю и готовить 10–11 мин на полной мощности, затем еще 3 мин на средней мощности.

Помидоры с чесноком

4 помидора, растительное масло, хрустящие крошки, чеснок, лук, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Помидоры разрезать пополам, положить на блюдо, сбрызнуть растительным маслом, запекать 5–6 мин на полной мощности. Перед подачей посолить, поперчить, посыпать хрустящими крошками, смешанными с измельченным чесноком, луком, зеленью.

Стручковая фасоль с орехами

500 г стручков фасоли, 800 г помидоров, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 головка репчатого лука, по 3–4 веточки зелени кинзы, петрушки и базилика, 2 зубка чеснока, 1 стручковый перец, соль по вкусу.

Стручки фасоли очистить от боковых жилок, наломать, промыть в холодной воде, уложить в глубокую посуду, залить водой так, чтобы покрыть фасоль, накрыть крышкой и готовить на полной мощности 10 мин.

Помидоры нарезать кружочками, уложить в другую посуду, добавить 50 г воды, готовить на полной мощности 5–6 мин.

Стручки фасоли соединить с запеченными помидорами, добавить истолченные грецкие орехи, стручковый перец, соль, зелень кинзы, базилика, чеснок, одновременно мелко нарезать репчатый лук, зелень петрушки и базилика, добавить в фасоль.

Все перемешать, накрыть крышкой и довести до готовности на полной мощности в течение 5–6 мин.

Фасоль по-французски

250 г фасоли, 100 г грудинки, 1 головка репчатого лука, жир, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, красный молотый перец, сахар, соль.

Сварить фасоль обычным способом. Грудинку нарезать кусочками и готовить 1,5–2 мин на полной мощности, затем добавить измельченный лук и еще прогреть 2,5 мин. Добавить

измельченный чеснок и томатную пасту. Перемешать и готовить 2–3 мин.

В эту массу влить немного отвара от фасоли, а затем всю массу выложить на фасоль. Добавить по вкусу сахар, соль, перец. В закрытой посуде прогреть 2,5–3,5 мин на полной мощности.

Зеленые бобы по-итальянски

1 большая луковица, очищенная и нарезанная тонкими ломтиками, 2 зубка чеснока, очищенных и размятых, 3 ст. ложки оливкового масла, мелко измельченная кожура и сердцевина 1 лимона, 450 г свежих или замороженных зеленых бобов, соль и перец.

Свежие или консервированные бобы приобретают в оливковом масле и лимонном соке дополнительный аромат. Хороши как в горячем, так и в холодном виде.

В 2-литровой кастрюле соединить лук, чеснок, масло, лимон, готовить до мягкости около 2–3 мин. Добавить бобы и готовить под крышкой с отверстием до мягкости 6–9 мин замороженные и немного меньше — свежие. Заправить по вкусу и подавать горячими или холодными.

Гювеч (болгарская кухня)

450 г зеленой стручковой фасоли, 4 мелко нарезанные луковицы, 3 мелко нарезанных зубчика чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 6 сладких перцев разных цветов, очищенных от семян и нарезанных полосками, 6 помидоров, очищенных, нарезанных и бланшированных, 1 зеленый перчик чили, очищенный от семян и мелко нарезанный, 2–3 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сахарного песка.

Нарезать фасоль кусочками длиной 3–4 см. Налить масло в миску емкостью 2,5 л, смешать с луком и чесноком, готовить без крышки на полной мощности 4 мин. Добавить все оставшиеся ингредиенты, в том числе и фасоль. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 8–9 мин, помешав три раза. Открыть крышку и нагревать еще 6–18 мин на полной мощности, перемешав 4 раза, до тех пор пока не испарится вся жидкость. Затем подавать на стол или подождать, пока блюдо станет холодным.

Капуста, запеченная с яблоками

500 г капусты, 2–3 средних яблока, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 желтка, 2 ст. ложки сливочного масла.

Белокочанную капусту зачистить от внешних грубых листьев, помыть и нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воды. Закрыть крышкой и готовить в течение 5 мин при полной мощности.

Затем добавить очищенные от кожицы и семян шинкованные яблоки и сливочное масло. Муку взбить с яйцами и сметаной, вылить на капусту и тщательно перемешать. Накрыть крышкой и готовить при полной мощности еще 4–5 мин.

Запеченные баклажаны с мясным фаршем

2 баклажана, 150 г фарша мясного, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки масла растительного, 1 головка репчатого лука, петрушка, кинза, соль, молотый черный перец.

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль на 2 половинки. Вычистить сердцевину и выдержать в подсоленной теплой воде 7–9 мин. Измельчить сердцевину баклажанов и смешать ее с мясным фаршем и мелко порезанным луком. Добавить растительное масло, соль по вкусу и перец. Смесью заполнить половинки баклажанов, уложить их открытой частью вверх и посыпать тертым сыром. Выдержать на полной мощности в печи в течение 10 мин.

Перед подачей готовое блюдо украсить мелко нарезанной зеленью кинзы и петрушки.

Помидоры, фаршированные луком и грибами

4 помидора, 25 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 4 шампиньона, 3 ст. ложки молотых белых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Помидоры промыть и срезать у них верхнюю часть с плодоножкой. Чайной ложкой вынуть у помидоров мякоть. Положить помидоры на салфетку открытой стороной вниз.

В посуде растопить сливочное масло за 1–1,5 мин на полной мощности. Лук порезать кубиками, а чеснок истолочь. Выложить лук и чеснок в масло и прогреть, не закрывая крышкой, в течение 2 мин на полной мощности. Грибы очистить, вымыть холодной водой, обсушить, мелко нарезать и добавить их в посуду с луком и чесноком. Перемешать и тушить, не закрывая, около 1,5–2 мин на полной мощности. Затем тушеную смесь грибов, лука и

чеснока смешать с мякотью помидоров, молотыми белыми сухарями, посолить и поперчить. Полученной массой наполнить внутренности помидоров, закрыть помидоры срезанными частями и посыпать сверху тертым сыром.

Помидоры выложить на блюдо по кругу и прогреть в печи на полной мощности в течение 4–4,5 мин. После этого дать помидорам отстояться 5 мин при комнатной температуре.

Грибы в сметане

250 г нарезанных грибов. 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 1–2 веточки зелени.

Подготовленные, тщательно промытые свежие грибы (шампиньоны, подберезовики, подосиновики, белые) нарезать мелкими ломтиками и положить в глубокую тарелку, добавить сливочного масла или маргарина, накрыть и обрабатывать 2–3 мин. Перемешать, добавить сметану, слегка посолить и запекать еще 3–4 мин. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью.

Фаршированные шампиньоны

12 больших шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 стебля лука, 1 зубчик чеснока, 20 г сливочного масла, петрушка, 100 г сыра, 4 ст. ложки сливок, 2 яичных желтка, соль, перец.

У шампиньонов срезать ножки, шляпки почистить и сразу же сбрызнуть лимонным соком. Ножки очистить и очень мелко порубить. Очищенный зубчик чеснока очень мелко порубить. На блюде растопить сливочное масло в течение 1 мин при полной мощности. Добавить ножки от шампиньонов, чеснок пассеровать до прозрачности в течение 2 мин. Петрушку сполоснуть, обсушить и порубить. Сыр со сливками и желтками растереть в гладкую массу, соединить с грибами, петрушкой, посолить и поперчить. На блюдо уложить шляпки шампиньонов и нафаршировать их сырной массой. Закрыв блюдо крышкой, запекать в течение 5 мин в режиме «Медленное кипение», затем еще в течение 5 мин приоткрытой крышке при полной мощности.

Шампиньоны с луком

1 большая, мелко порезанная луковица, 50 г масла, соль,

перец, 300 г шампиньонов.

Лук и масло сложить в кастрюлю и нагревать 2 мин на полной мощности. Приправить солью и перцем.

Добавить шампиньоны и запекать 3,5–4 мин на полной мощности. Если вы используете сырые грибы, то время готовки необходимо увеличить на 5 мин.

Грибы с сыром

600 г грибов, 160 г сливочного масла, 2 головки лука репчатого, 4 зубчика чеснока, 120 г свежего хлеба, 4 ст. ложки тертого сыра.

Грибы промыть, вырезать ножки и мелко нарезать, растопить сливочное масло, добавить мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, нарезанные ножки грибов и накрошенный хлеб. Перемешать и прогреть в течение 7 мин на полной мощности. Массу выложить в шляпки грибов и готовить 8 мин. При подаче посыпать тертым сыром.

Шпинат тушеный с ветчиной и грибами

400 г шпината, 150 г грибов, 100 г ветчины, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г помидоров, желток 2 яиц, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 зубчик чеснока, лимонный сок, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль, 2 ст. ложки зелени.

Перемешать яичный желток с маслом, зеленью и истолченным чесноком. Шпинат уложить на блюдо, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, накрыть бумажной салфеткой и прогреть в печи на полной мощности 3–4 мин. Грибы и ветчину порезать, уложить на шпинат. Сверху положить помидоры, нарезанные кружочками. Залить желтковой смесью, посыпать тертым сыром. Закрыть блюдо специальной фольгой и готовить 5–6 мин.

Шпинат с лапшой и сырным соусом

400 г шпината, 100 г лапши, 1 головка лука репчатого, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 150 г сыра твердого, 300 г помидоров, тертый мускатный орех, молотый белый перец, соль.

В посуду выложить лапшу и залить ее кипящей водой.

Добавить соли, помешать и варить в печи на полной мощности в течение 6–8 мин. Когда лапша будет готова, воду слить, а лапшу обсушить бумажной салфеткой.

Отдельно растопить примерно половину приготовленного масла и прогреть в нем порезанный кубиками лук на полной мощности в течение 1,5–3 мин, лук перемешать один раз. Шпинат промыть и мелко нарезать. Выложить шпинат в посуду с луком, по вкусу посолить и поперчить, перемешать и готовить около 2,5 мин на полной мощности. За это время перемешать шпинат два раза.

Для приготовления сырного соуса надо растопить оставшееся сливочное масло за 1 мин при полной мощности. Затем добавить муку и размешать. Добавить соль и перец и, постоянно помешивая, развести молоком. Полученную смесь прогреть в печи на полной мощности в течение 4,5–5 мин, помешивать через каждую минуту. После этого добавить тертый сыр и молотый мускатный орех.

В блюдо выложить лапшу, сверху на нее уложить тушеный шпинат, сверху полить соусом. Прогреть все в печи около 3–3,5 мин на полной мощности.

К блюду дополнительно можно еще подать свежие помидоры и листовые салаты.

Шпинат со сметаной

300 г мороженого шпината, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки шинкованного лука, 1,5 ст. ложки муки, 1 стакан сметаны, 1/2 ч. ложки мускатного ореха, 1/2 ч. ложки соли, четверть чайной ложки перца.

Шпинат оттаять, нарезать, хорошо промыть и положить в стеклянную кастрюлю вместе с маслом и луком. Закрыть и поставить в печь на 6 мин до сильного разогрева шпината. Перемешать дважды. Всыпать муку в шпинат, хорошо перемешать и добавить остальные продукты. Поставить, не закрывая, в печь на 5–6 мин на полной мощности, довести до кипения. Перемешать 2 раза в процессе приготовления. Оставить в закрытом виде на 5 мин перед подачей на стол.

Шпинат по-португальски

500 г шпината, желток 2 яиц, 2–3 ст. ложки белого вина, черный молотый перец, молотый мускатный орех, соль.

Шпинат вымыть, порезать и протушить в посуде с закрытой крышкой 8–10 мин на полной мощности.

Пропустить шпинат через мясорубку и протереть через сито. Посолить, добавить перец и мускатный орех, вылить вино. Полученную смесь перемешать и выложить на блюдо, смазанное маслом. Сверху равномерно разлить взбитые яичные желтки. Готовить не накрывая крышкой, 3 мин. Подавать вместе с жареным или запеченным мясом.

Спаржа королевская

500 г замороженной спаржи, 1/2 небольшой луковицы, тонко порезанной, 80 г нарезанного болгарского перца, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка листьев петрушки, соль, перец.

Смешать лук, зеленый перец и воду в 1,5-литровой кастрюле. Тушить, накрыв, на полной мощности 1,5–2 минуты или пока лук и перец не станут мягкими.

Добавить остальные ингредиенты, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешать.

Тушить, накрыв пластиковой крышкой, на полной мощности 7–9 мин, пока спаржа не станет мягкой. Посередине тушения помешать.

Спаржа в сырном соусе

500 г размороженной разрезанной спаржи, 50 г масла или маргарина, 25 г муки, 1 ч. л. соли, 450 мл молока, 150 г тертого острого сыра типа «Чеддер», 50 г жареной миндальной стружки, паприка.

В литровой жаропрочной емкости растопить масло на полной мощности в течение 1 мин. Добавить муку и соль и хорошо растереть. Продолжать растирать, постепенно вливая молоко. Нагревать, не закрывая, в режиме «Жарение» 6–8 мин до загустения, изредка помешивая, добавить сыр, прогреть 1–1,5 мин, чтобы сыр расплавился.

В глубокую жаропрочную емкость из стекла или керамики положить половину спаржи. Посыпать половиной орехов и полить половиной соуса. Выложить еще один слой спаржи, орехов и соуса. Нагревать, не закрывая, в режиме «Жарение» 10–12 мин до полной готовности. Перед подачей на стол можно приправить паприкой.

Спаржа запеченная

500 г спаржи, сахар, соль.

У спаржи удалить грубые концы побегов. Налить в посуду немного воды, посолить, добавить сахар. Выложить спаржу по краям, верхушками к центру, накрыть крышкой с отверстием, готовить 8–9 мин на полной мощности. За это время переместить побеги ближе к центру, сохраняя их расположение верхушками к центру. Дать отстояться 4–5 мин.

Артишоки фаршированные

1 молодой артишок, 4 ст. ложки муки, 1 мелко порезанный зубчик чеснока, 1 маленькая порезанная луковица, 2 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу, 1 ч. ложка тертого острого сыра.

У артишока отломить нижний корешок и подровнять низ стебля. В верхней части острием ножа сделать надрез примерно на 2 см. Тонкие листья отломить. Оставшиеся листья подровнять ножницами. Артишок положить на поднос верхушкой вниз и сильно надавить на него ладонью, чтобы листья топорщились. Потом хорошо вымыть артишок.

Муку, молоко, чеснок, лук, зелень, масло и специи хорошо перемешать в однородную массу. Листья у артишока вторично растопырить и в промежуток между ними выложить полученную смесь.

Артишок посыпать сыром, поставить стоймя в маленькую кастрюльку и запекать 8 мин на полной мощности до готовности (основание легко прокалывается ножом).

Артишоки в пикантном соусе

4 артишока.

Для соуса: 1 пакетик (18 г) ароматной приправы, несколько капель перечной приправы и соевого соуса.

Артишоки хорошо промыть и дать стечь воде. Верхнюю часть разрезать острым ножом, ножницами подровнять кончики листьев. Нижний корешок отрезать.

Каждый артишок завернуть пленкой и выложить на тарелку или поддон на расстоянии друг от друга. Запекать на полной мощности 10–14 мин, поменяв местами артишоки 1–2 раза, дать отстояться 3–4 мин.

Развернуть артишоки, выложить на тарелки, полить соусом.

Сельдерей тушеный

8 стеблей сельдерея кусочками (по 5–10 см), 1 1/2 стакана нарезанных свежих грибов, 1/2 стакана рубленого лука, 330 г мясного бульона, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сухой петрушки, 2 ст. ложки белого вина или воды, 1 ст. ложка кукурузной муки, соль, перец.

В стеклянную кастрюлю положить все продукты, кроме муки и вина. Закрыть. Поставить в печь на 5 мин, затем еще на 23 мин (у. м. 7). Аккуратно перемешать. Соединить белое вино и муку. Смесью залить сельдерей. Не закрывая, поставить печь на 1,5–2,5 мин (у. м. 10), до загустения соуса. Перемешать 1 раз.

Овощи, тушенные со сметанным соусом

На 1 кг овощей, 6 ст. ложек растительного масла, 6 ст. ложек сметаны, 6 ч. ложек муки, 1 1/2 стакана воды, перец, соль.

Смесь любых овощей порезать и сложить в посуду, залить водой, добавить растительное масло. Готовить 20 мин при полной мощности. Приготовить соус: соединить сметану, муку и воду, залить соусом овощи и прогреть еще 10 мин. Дать отстояться.

Овощи, тушенные в соусе

300–400 г овощей (свеклу, морковь, репчатый лук, картофель), 2 ст. ложки растительного масла, 150 г соуса, соль, перец.

Нарезать кубиками или нашинковать на крупной терке овощи. Хорошо для этой цели использовать овощерезку. Поместить в стеклянную посуду, добавить полстакана воды, 2 ст. ложки растительного масла. Обработать в печи 10 мин. Залить сметанным или молочным соусом, хорошо перемешать, посолить, запекать в печи 3–4 мин.

Для соуса: 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки муки, 1/2 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Аналогичный соус можно приготовить из кефира или простокваши.

Ризотто рисовое по-домашнему

1 стакан хорошо промытого длинного риса, 1 нарезанная кубиками луковица, 60 г масла, 4 нарезанных кубиками ломтика бекона (или 1 стакан куриного мяса или ветчины), 3 кубика говяжьего или куриного бульона, 2 стакана кипятка, 1 стакан смеси мелко нарубленных овощей (морковь, цуккини, грибы и др.).

Положить лук, масло и бекон в большую посуду. Тушить 3 мин на полной мощности. Хорошо перемешать. Растворить бульонные кубики в кипятке, залить лук и бекон. Добавить остальные ингредиенты.

Во время готовки не мешать, тушить 15 мин на полной мощности.

Когда вся жидкость исчезнет — блюдо готово. Оставить на 5 минут, перед подачей помешать вилкой.

Запеканка овощная

1 луковица. 1 кольраби, 2 цуккини, 2 моркови, 50 г сливочного масла, сухие пряности, перец, мускатный орех, 2 яйца, 25 г измельченных овсяных хлопьев, 2 помидора, 1/2 ч. ложки сладкой паприки, 1/2 ст. ложки белых панировочных сухарей, 50 г семечек подсолнуха.

Очищенный лук и кольраби, вымытые цуккини и очищенную морковь порезать кубиками величиной 1 см. Овощи тушить с 25 г масла, пряностями, перцем и мускатом без крышки при 600 Вт 8 мин.

У яиц отделить белок от желтка. Белок взбить. Смешать желток с овсяными хлопьями, затем соединить с помидорами, нарезанными кружочками цуккини, посыпать паприкой, сухарями, выложить кусочками масла. Посыпать семечками подсолнуха. Запекать при 300 Вт и 200 Вт 15 мин. Украсить запеканку листиками кольраби.

Смесь овощная с рисом

2 стручка красного болгарского перца, 2 стручка зеленого болгарского перца, 200 г молодой зеленой фасоли, 2 головки лука репчатого, 2 зубчика чеснока, 300 г помидоров, зелень петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г риса длинного, 400 г мясного бульона, красный молотый перец, соль.

Перец порезать кубиками, фасоль поломать на небольшие кусочки, лук и чеснок мелко порезать, прогреть их с

растительным маслом 5 мин на полной мощности. Добавить рис, влить мясной бульон и готовить 8 мин на полной мощности. С помидоров снять кожицу, порезать их кусочками и выложить в посуду с рисом вместе с кусочками фасоли. Посолить, поперчить по вкусу и за 3 мин довести до кипения. Накрыть посуду крышкой и готовить на мощности ниже средней 12–14 мин. За это время перемешать 3–4 раза. Посыпать готовое блюдо мелко порезанной зеленью петрушки.

Паштет овощной

По 125 г цуккини и моркови, 1 пучок пряной зелени, 200 г домашнего сыра, 2 яйца, сок 1/2 лимона, соль, сухие пряности, перец, мускатный орех, по 1/2 стручка красного и желтого сладкого перца.

Вымытый цуккини и очищенную морковь размельчить миксером. Вымытую нарубленную зелень, сыр, яйца, лимонный сок, соль, сухие пряности, перец, мускатный орех добавить в овощи. Вымытые стручки перца порезать тонкими длинными полосками и, накрыв крышкой, потушить при 600 Вт около 2 мин, затем охладить.

Выложить форму для паштетов фольгой, заполнить овощной массой, расположив в ней вдоль полоски перца. Накрыть крышкой. Выпекать паштет при 600 Вт 3 мин и при 300 Вт еще 12 мин.

Выложить паштет и подать с черным хлебом и хреном со сливками (1/8 л взбитых сливок смешать с соком 1/2 лимона, 2 ч. ложками тертого хрена, 1 щепоткой соли и сахара).

Овощи-тандури

1 ст. ложка натурального йогурта, 1 ч. ложка молотого имбиря, четверть чайной ложки порошка чили, 2 ч. ложки паприки, 1 ч. ложка порошка карри, 1 ч. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 200 г тыквы, 1 маленький помидор, 2 средних моркови, 1 средняя картофелина.

Нагреть печь до 250 °С.

Смешать в кастрюле йогурт, имбирь, чили, паприку, карри, растительное масло и лимонный сок.

Очистить и помыть все овощи и нарезать их кусочками. Залить их йогуртной смесью и положить на смазанный противень.

Запекать на нижнем ярусе 15–20 мин на самой низкой

мощности.

Овощи свежие по-китайски

1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 нарезанные соломкой моркови, 1 нарезанная ломтиками луковица, 1 красный сладкий стручковый перец, 2 тонко нарезанных цуккини, 60 г белого гороха в стручках (подрезать хвостики), 50 г грибов, 1 банка консервированной молодой кукурузы, 2 ч. ложки кукурузной муки, 50 г шерри, 2 ст. ложки устричного соуса, 50 г воды, 1/2 ч. ложки сахара, молотый перец.

Положить масло и чеснок в большую кастрюлю и тушить 30 сек на самой высокой мощности. Добавить морковь и лук, не накрывая, тушить 2 мин на той же отметке. Добавить стручковый сладкий перец, цуккини, белый горох, грибы, молодую кукурузу и тушить 3–4 мин на полной мощности.

В небольшом ковше смешать кукурузную муку, шерри, устричный соус, воду, сахар и перец, мешать до образования однородной массы. Не накрывая, тушить 1,5 минуты на полной мощности. Залить соусом овощи.

Голубцы с мясом

1 кг капусты, 120 г риса, 300 г мясного фарша, 2 головки лука репчатого, 2 ст. ложки сливочного маргарина, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, черный молотый перец, соль.

Рис промыть и смешать его с мясным фаршем. Добавить порезанный лук, посолить и поперчить по вкусу.

Капусту разобрать на отдельные листья, ошпарить кипятком, удалить грубые утолщения. На капустные листья положить порции мясного фарша и свернуть голубцы. Сложить их в посуду, добавить сметану, томатную пасту, маргарин, воду, посолить и готовить на полной мощности в закрытой посуде 8–10 мин. После этого установить минимальную мощность и прогреть еще 20 мин.

Летом томатную пасту лучше заменить ломтиками помидоров.

Побеги фасоли по-китайски

450 г свежих побегов фасоли, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч.

ложка вустерского соуса, соль, перец.

Смешать все ингредиенты и положить в глубокую кастрюлю (типа жаровни) диаметром 20 см. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 5 мин Дать постоять 2 мин, затем размешать и подавать к столу.

Морковь с апельсинами

50 г сливочного масла, 450 г нарезанной моркови, 1 нарезанная луковица, 1 ст. ложка апельсинового сока, 2 ст. ложки очищенного и нарезанного апельсина, перец.

Положить масло или маргарин в глубокую миску диаметром 20 см, растопить без крышки в режиме размораживания в течение 1,5 мин. Смешать и добавить все оставшиеся ингредиенты. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать в ней две прорези для выхода пара. Готовить на полной мощности 15 мин, повернув блюдо два раза. Дать постоять 2–3 мин, а затем подавать к столу.

Морковь тушеная с лаймом

450 г крупно нарезанной моркови, 4 ст. ложки кипящей воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 1/4 ч. ложки куркумы, 1 ч. ложка тертой цедры лайма или лимона.

Положить морковь в миску емкостью 1,25 л с кипятком. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать в ней две прорези для выхода пара. Готовить на полной мощности 9 мин, повернув блюдо три раза. Дать постоять 2 минуты. Слить оставшуюся жидкость. Затем сразу положить масло, куркуму, цедру лайма и подавать к столу.

Фенхель в хересе

900 г фенхеля (сладкого укропа), 50 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки французской горчицы, 2 ст. ложки полусухого хереса, 1/2 ч. ложки сухого или 1 ч. ложка мелко нарезанного свежего эстрагона.

Промыть и высушить фенхель. Срезать все коричневые места. Оставить зеленые ветки с листьями. Растопить сливочное масло или маргарин без крышки в режиме размораживания в течение 1 1/2–2 мин. Добавить оставшиеся ингредиенты. Разрезать головки

фенхеля на четыре части и положить в глубокую миску диаметром 25 см. Добавить масляной смеси. Накрыть крышкой и готовить на полной мощности 20 мин, повернув миску 4 раза. Перед тем как подать к столу, дать постоять 7 минут.

Лук-порей, тушенный в вине с ветчиной

450 г лука-порея, 2 ст. ложки сливочного масла, 225 г нарезанной ветчины, 4 ст. ложки красного вина, соль и молотый черный перец.

Отщепить кончики лука-порея. Разрезать листья вдоль и хорошенько промыть в холодной воде. Положить масло в посуду размером 25х20 см или 10х8 см. Растопить в режиме размораживания в течение 1–1,5 мин и размазать его по дну и краям посуды, в которой будет готовиться лук. Выложить лук на дно посуды равномерным слоем. Затем положить слой ветчины, залить вином и добавить специй. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать в ней две прорези для выхода пара. Готовить на полной мощности 15 минут, дважды повернув блюдо. Дать постоять 5 минут.

Тыква запеченная

Тыква весом 700–800 г.

Разрезать тыкву пополам и удалить семена, завернуть каждую половинку в пленку. Запекать 9–12 мин, повернув и поменяв местами половинки тыквы 1–2 раза. Дать отстояться 6–10 минут.

Перед отстаиванием тыкву можно полить растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром и толчеными орехами.

7 Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыба особенно нуждается в деликатной, нежной обработке, и приготовление на пару или запекание являются лучшими способами приготовления пищи. И так как МВП превосходно справляется как с запеканием, так и с приготовлением на пару, то именно в ней можно приготовить самые разнообразные блюда из рыбы и морепродуктов.

В рыбе нет жестких тканей, поэтому она готовится достаточно быстро. Улучшить аромат и придать привлекательный, аппетитный вид рыбе можно, полив ее растопленным маслом или подливкой с паприкой, помидорами и т. д.

Нельзя передерживать рыбу в МВП, просто надо дать ей время отстояться, и она легко разделывается вилкой, что указывает на готовность блюда.

Моллюски готовы, когда раковина становится розовой, а мясо приобретает матовый оттенок.

Рыбу, как правило, готовят на полной мощности. Рыбу под соусом готовят в режиме «Жарение» или «Медленное кипение».

Рыба «под шубой»

2 ломтика филе рыбы (по 150–180 г), 1 цуккини или кабачок, 1 луковица, 2 помидора, 1/2 сладкого перца, 1 ст. ложка зеленого лука, соль, перец, 1 ч. ложка масла или маргарина.

Выложить рыбу в глубокое блюдо, приправить перцем, накрыть пленкой и сделать надрезы для выхода пара. Готовить на максимальной мощности 7–8 мин, подсолить, полить образовавшимся соком, дать постоять 1–2 мин.

Овощи мелко нарезать, выложить в смазанную маслом форму, тушить под крышкой на полной мощности 5 мин, один раз перемешать и приправить солью и перцем.

Выложить овощи поверх рыбы, накрыть пленкой и готовить на полной мощности 2 мин.

Посыпать зеленым луком и подавать на стол.

Рыба в пергаменте

300 г филе рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки масла, зелень, соль.

На пергаментную бумагу положить рыбное филе. Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью. Сложить края бумаги в виде пакета. Готовить 5 мин.

Рыба «в мундире»

500 г рыбного филе (судак, форель), 4 крупных картофелины, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 небольших луковицы, 1 ч. ложка горчицы, 2–3 ст. ложки йогурта (или нежирных сливок), красный перец, соль, веточки петрушки или мяты.

Картофель обмыть и обсушить, накрыть вощеной бумагой и запекать на полной мощности 16 мин. Завернуть в плотное кухонное полотенце и отложить в теплое место.

Рыбу, нарезанную кубиками, мелко нашинкованный лук с горчицей и перцем выложить в форму с разогретым маслом, накрыть крышкой и готовить на полной мощности 7 мин, дважды перемешав, добавить йогурт, посолить и поперчить, дать постоять 1–2 мин.

Картофелины надрезать крест-накрест и осторожно нажать, чтобы они раскрылись, наполнить их рыбной смесью.

Присыпать красным перцем, украсить зеленью, подавать в горячем виде.

Рыба фаршированная

800 г рыбы, 50–80 г белого хлеба, 130 г репчатого лука, 1 свекла, 1 морковь, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову, не разрезая брюшко, вынуть внутренности, промыть холодной водой и нарезать поперечными кусками. Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи.

Для приготовления фарша мякоть рыбы вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, измельчить в мясорубке. В фарш добавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль и очень тщательно перемешать. Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы.

На дно кастрюли положить нарезанные кружками свеклу и морковь. Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы, прибавить немного воды. Готовить в закрытой кастрюле 10 мин.

Форель с травами

2 радужные форели (около 225 г каждая), соль и перец, 50 г сливочного масла, 30 мл (2 ст. ложки) сока лимона, 30 мл (2 ст. ложки) сухого шерри, 2 ст. ложки эстрагона или укропа порезанного.

Промыть и подсушить форель, по желанию можно удалить головы. Изнутри приправить солью и перцем. Дважды надрезать кожу с обеих сторон.

Растопить масло в течение 20–40 сек в кастрюле, достаточной для того, чтобы рыба поместилась в один слой.

Добавить сок лимона, шерри и травы и нагревать 1 (1,25) мин. Уложить рыбу на блюдо, стороной с костями к внешнему краю. Полить смесью с маслом. Накрыть крышкой и готовить 3,5–5 мин, перевернув рыбу через 3 мин, или до тех пор, когда рыба станет легко разниматься на отдельные волокна (чешуйки).

Котлеты рыбные

500 г рыбы, 80 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо.

Для этого блюда обычно используют рыбу нежирных сортов: треску, хек. Черствый пшеничный хлеб разрезать на куски и вымочить в молоке. Рыбу, очищенную от костей, дважды пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, добавить соль, перец, сырое яйцо и перемешать до получения однородной массы. Можно добавить мелко нарезанный зеленый лук.

Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Уложить в посуду, сбрызнуть маслом и готовить при полной мощности 7–8 мин.

Креветки

450 г очищенных креветок, 60 мл горячей воды, 2 ч. ложки лимонного сока, 1/4 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки тмина.

Положить креветки в среднюю (1,5 л) кастрюлю. Добавить воду, лимонный сок, соль и тмин. Готовить, накрыв, на полной мощности 2–4 мин или пока креветки не станут оранжевыми и крепкими. Слить сок. Накрыть крышкой и остудить.

Креветки под молочным соусом с луком

500 г креветок, 1 стакан молока, 1/2 стакана воды, 1–2 ч. ложки муки, 2–3 ч. ложки масла, 2 головки лука.

Креветки тщательно промыть, залить подсоленной водой (на 0,5 л воды — 1 ст. ложка соли) и готовить при полной мощности 10–12 мин. (Должны принять ярко-оранжевую окраску.)

Подготовить молочный соус с луком. Репчатый лук мелко нарезать, муку развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, соединить с луком. Добавить масло, поместить в посуду, накрыть и готовить при 50 % мощности 4–5 мин. Добавить соль и перец.

Залить соусом креветки и довести до готовности при полной мощности в течение 1–2 мин.

Рыба отварная с картофелем

120 г рыбы, 150 г картофеля, порезанного кубиками, 1 ст. ложка муки, 0,5 ч. ложки муки, 1 ст. ложка бульона, специи по вкусу.

Картофель положить в кастрюлю, влить 2 ст. ложки воды и варить 8–10 мин на полной мощности, накрыв крышкой.

Рыбу порезать на порционные куски, положить на картофель, добавить измельченный лавровый лист, 2–3 горошины перца, 2 ст. ложки воды и тушить 4–6 мин на полной мощности.

Муку развести бульоном, добавить масло и залить рыбу. Накрыть крышкой и готовить на средней мощности 2 мин.

Треска по-шведски

2 кусочка трески (из середины) по 200–300 г, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1–2 луковицы, нарезанных четвертинками, 70–80 г сливочного масла, 5–8 ягод можжевельника, 300 мл воды, 2–3 зубка чеснока, лавровый лист, перец горошком, сок 1/2 лимона, соль.

В стеклянной емкости приготовить маринад, смеша;, все ингредиенты, кроме рыбы, яиц и масла, кипятить в течение 5–7 мин, процедить.

Рыбу поместить в глубокую форму, залить процеженным маринадом, накрыть пленкой, сделать прорези, готовить на максимальной мощности.

Переложить рыбу на подогретое блюдо и полить

растопленным маслом, посыпать рублеными яйцами и подать к столу.

Рыбный пирог по-приморски

Рыбная смесь: 500 г рыбного филе (треска, судак, форель, зубатка), 2–3 ст. ложки тертого сыра, красный, черный перец, соль.

Соус: 300 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1–2 ст. ложки муки, 4–5 ст. ложек тертого сыра, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка вустерского или соевого соуса.

Верхушка: 500 г очищенного и нарезанного крупными кусками картофеля, 5–6 ст. ложек кипятка, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 5 ст. ложек молока, соль, перец, тертый мускатный орех.

Картофель поместить в форму с водой, накрыть пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на максимальной мощности в течение 15 мин, дважды поворачивая форму. Дать постоять 5 мин. Слить воду и тщательно размять с маслом и молоком или сливками, взбивая, чтобы пюре стало воздушным. Приправить по вкусу солью, перцем и мускатным орехом.

Для приготовления соуса нагреть молоко без крышки на максимальной мощности в течение 1 1/2 минут. Отставить в сторону. Растопить масло, нагревая без крышки в режиме разморозки в течение 1–1/2 минуты. Вмешать муку. Готовить без крышки на максимальной мощности в течение 30 сек. Постепенно вмешать молоко. Готовить на максимальной мощности примерно 4 мин, взбивая каждую минуту, чтобы масса была однородной, до тех пор пока соус не загустеет. Вмешать сыр с остальными ингредиентами соуса.

Для приготовления рыбной смеси: разложить пластины филе в плоском блюде и смазать растопленным маслом или маргарином. Приправить красным перцем, солью и черным перцем. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на максимальной мощности 5–6 мин. Разделить рыбу на хлопья двумя вилками, вынимая кости. Переложить на намазанное маслом блюдо диаметром 1,75 л (7 1/2 стакана). Вмешать соус. Накрыть картофелем и посыпать сыром и оставшимся красным перцем. Подогреть без крышки на максимальной мощности в течение 6–7 мин.

Кедгерри (индийская кухня)

350 г копченого филе пикши или трески, 4 ст. ложки холодной воды, 50 г масла или маргарина, 1 стакан риса «басмати», 1 ст. ложка порошкообразной приправы «карри» в не очень остром варианте, 600 мл кипятка, 3 яйца, сваренных вкрутую, 150 мл нежирных сливок, 1 ст. ложка нарубленной петрушки, соль и свежемолотый черный перец, веточки петрушки для украшения.

Положить рыбу в плоское блюдо с холодной водой. Накрыть плотно прилегающей пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на полной мощности в течение 5 мин. Слить жидкость. Двумя вилками разделить рыбу на хлопья, удалив при этом кожу и кости. Взять жаропрочное круглое сервировочное блюдо объемом 1,75 л (7,5 стакана), положить в него масло или маргарин и растопить, нагревая в режиме разморозки в течение 1 1/2–2 мин. Вмешать рис, порошок карри и добавить кипяток. Накрыть, как в предыдущий раз, и готовить на максимальной мощности в течение 15 мин. Нарубить два яйца и вмешать в рыбу вместе со сливками и петрушкой, приправив по вкусу. Перемешать вилкой, накрыть перевернутой тарелкой и снова готовить на полной мощности в течение 5 мин. Нарезать ломтиками оставшиеся яйца. Вынуть блюдо из микроволновой печи и украсить нарезанным яйцом и веточками петрушки.

Лосось по-средиземноморски

1,5 кг лосося без головы и хвоста, 4 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона, 4 ст. ложки томатного пюре, 3 ст. ложки рубленой зелени (базилик, кинза, укроп), 3 ст. ложки каперсов (без жидкости), 1/2 ч. ложки соли, перец.

Тщательно почистить и промыть рыбу. Положить в глубокое блюдо диаметром 20 см. Смешать и взбить оставшиеся ингредиенты и выложить их ложкой поверх лосося. Накрыть тарелкой и поставить мариноваться в холодильник на 3 часа. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на максимальной мощности в течение 20 минут, дважды повернув блюдо. Разделить на порции и подавать.

Форель с миндалем

4 небольших форели, 3 ст. ложки сливочного масла, сок 1/2 лимона и 4 ломтика лимона, 1/2 стакана обжаренного и нарубленного миндаля (фундука, грецких орехов), 1–2 веточки петрушки, соль, перец.

Очистить, выпотрошить и тщательно промыть форель, обсушить на бумажном полотенце. Выложить в смазанную маслом форму (голова к хвосту).

В отдельной мисочке растопить масло и смешать с лимонным соком. Выложить масляную смесь на рыбу, посыпать миндалем и специями.

Накрыть пленкой, сделать надрезы. Готовить на максимальной мощности 9–12 мин, дважды поворачивая, дать отстояться 4–5 минут.

Выложить на порционные тарелки, полить образовавшимся соком и украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.

Рыба по-восточному

450 г филе морской рыбы, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка кетчупа, 0,5 ч. ложки имбиря, 1 апельсин, порезанный кружочками, соль по вкусу.

В стеклянной посуде смешать лимонный сок, кетчуп и имбирь. Поместить в полученную смесь куски рыбы. На каждый кусочек рыбы сверху положить по кусочку апельсина. Печь, накрыв, на полной мощности 5–7 мин или пока рыба не будет легко протыкаться вилкой.

Рыба в сметане

750 г рыбы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сыра, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, соль и перец по вкусу.

Рыбу нарезать крупными кусками, посолить, посыпать перцем, уложить в посуду и обложить кружочками лука.

Сметану развести пополам с водой, добавить 1 ст. ложку муки, растительное масло и соль. Залить рыбу и готовить на средней мощности 12–15 мин. Сверху посыпать тертым сыром и довести до готовности в течение 1–2 мин при полной мощности.

Филе камбалы с шампиньонами

2 куска филе камбалы по 250 г, лимонный сок, соль и перец по вкусу, 100 г шампиньонов, сваренных и порезанных, 50 г масла, 2 ст. ложки тертого сыра.

Рыбу вымыть, почистить, посолить и посыпать солью и перцем. Выложить на глубокую или сервировочную тарелку, накрыть крышкой и запекать 6 мин на полной мощности.

Шампиньоны посолить, поперчить и высыпать в кастрюлю, добавить масло и нагревать 2 мин на полной мощности. Потом выложить шампиньоны на рыбу. Шампиньоны посыпать сыром и запекать на полной мощности 1 мин, пока сыр не расплавится.

Жареный лосось с овощами

4 куска лосося (по 200 г каждый), лимонный сок, 2 маленьких цуккини, 2 средних моркови, 1 тонкий стебель зеленого лука (лучше порея), четверни корня сельдерея (125 г), 125 г рыбной подливки (готовой), 100 г сухого белого вина, 1 щепотка острых приправ для рыбных блюд, 50 г сливочного масла, соль, белый молотый перец, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки.

Рыбу промыть, обсушить и сбрызнуть лимонным соком. Цуккини вымыть и удалить соцветия и плодоножки. Морковь и лук очистить, вымыть и обсушить. Сельдерей очистить. Все овощи нарезать тонкой соломкой.

В чашу налить рыбную подливку и вино, добавить приправы для рыбных блюд и 20 г сливочного масла. Проварить в течение 1,5 мин на полной мощности. Добавить овощи и тушить еще в течение 1,5 мин, затем немного посолить и поперчить.

Рыбу также посолить, поперчить и уложить на овощи таким образом, чтобы толстый край оказался сверху. Чтобы рыба прожарилась равномерно, нужно как можно ближе соединить друг с другом тонкие края брюшка. Чашу закрыть фольгой.

Лососину готовить в течение 4 мин на полной мощности, затем перевернуть и повернуть также чашу на 180 °С. Лососину запекать под листом фольги еще в течение 8 мин на средней мощности, затем сервировать на блюде.

Оставшееся сливочное масло, настрогав хлопьями, размешать с овощами. Овощи красиво уложить вокруг лососины и посыпать петрушкой. К столу подать с жареным картофелем.

Рыба по-гречески

400 г рыбы, 100 г мелко нарезанного лука, 100 г

консервированных помидоров, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, мелко нарезанной петрушки, 2 ст. ложки сока лимона.

Для этого блюда лучше всего подходит белая твердая рыба (судак, треска). В отдельной посуде смешать лук, размятый чеснок, петрушку.

Полить оливковым маслом. В закрытой посуде тушить 3–4 мин. После этого выложить сверху рыбу, сбрызнуть ее лимонным соком и обложить помидорами. Накрыть крышкой с отверстием и готовить в течение 5–6 мин до готовности. Рыба в готовом состоянии должна легко расслаиваться.

Судак, тушенный под соусом

500 г рыбы, 0,5 стакана сливок, 2 желтка, 50 г сливочного масла, 25 г тертого сыра, 1 ст. ложка муки, четверть чайной ложки перца.

Порезанные куски рыбы посолить, поперчить, уложить в посуду, залить горячей водой, накрыть крышкой и готовить на полной мощности 5–7 мин.

Жидкость слить в посуду.

Приготовить соус, смешать сливки, сырые желтки, тертый сыр, муку, соль, сливочное масло, молотый перец. Все это развести рыбным отваром до густоты сметаны.

Залить соусом рыбу и довести до готовности на средней мощности в течение 6–7 мин. Подать к столу с зеленым салатом.

Филе трески с помидорами и сыром

600 г трески (лучше молодой), 2 ст. ложки уксуса, 500 г крупных помидоров, 1 пучок петрушки, 200 г больших белых шампиньонов, 4 стебля лука-шалот, 40 г сливочного масла, соль, белый молотый перец, 125 г свеженатертого эмменталъского сыра, 100 г густой сметаны, 4 ст. ложки сухого белого вина.

Рыбное филе быстро промыть, обсушить и смочить уксусом.

Вымытые помидоры сверху надрезать крест-накрест, уложить на тарелку и запекать в течение 3 мин на полной мощности, пока у них не полопается кожица. С горячих помидоров осторожно, чтобы не обжечься, снять кожицу.

Петрушку сполоснуть, обсушить и мелко порубить. Половину петрушки отложить. Шампиньоны почистить, обсушить салфеткой и порезать. Лук-шалот очистить, мелко порезать и в

форме с 20 г сливочного масла пассеровать до прозрачности в течение 2 мин на полной мощности.

Рыбное филе уложить слоями, каждый кусок посолить и поперчить, а сверху уложить нарезанные кружочками помидоры, грибы, рубленую петрушку и небольшое количество сыра. Все залить сметаной, вином и посыпать оставшимся сыром.

Оставшееся сливочное масло, настрогав хлопьями, положить сверху. Форму закрыть пленкой и готовить в течение 10 мин на полной мощности. Затем запекать без пленки еще в течение 3 мин, посыпать оставшейся зеленью петрушки. Подать к столу с отварным рисом и зеленым салатом.

Треска в соусе с укропом

600 г филе трески, 2 ст. ложки муки, 1 пучок укропа, 0,5 пучка петрушки, 1/8 сливок, 100 мл мясного бульона, 50 г сливочного масла, 50 мл сухого белого вина, соль, перец, 1 щепотка сахарного песка.

Разморозить рыбу в течение 8–10 мин в режиме разморозки, обсушить на бумажном полотенце, нарезать ломтиками.

Чистую, обсушенную на полотенце зелень мелко нарубить.

Сливки смешать с бульоном и разогревать на полной мощности 2 мин. Муку обжарить на масле в течение 2–3 мин на полной мощности и влить при помешивании горячие сливки с бульоном, добавить вино, соль, перец, сахар, выдержать в режиме «Медленное кипение» 5–6 мин, добавить половину зелени.

В форму, смазанную маслом, выложить половину зелени и на нее ломтики трески, накрыть пленкой, сделать прорези и запекать 5–6 мин, дать отстояться 3–4 мин, полить соусом. Подавать с отварным рисом или картофелем и зеленым салатом.

Запеканка из тунца

250 г консервированного тунца, 2 ст. ложки лимонного сока, 150 мл молока, 150 г свежей сухарной крошки, 2 взбитых яйца, 1 средняя луковица, порубленная, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки перца, 1 ст. ложка сухой петрушки.

Рыбу положить в миску и побрызгать лимонным соком. В миске среднего размера смешать молоко, сухарную крошку, яйца, лук, соль, перец и петрушку. Влить в рыбу и хорошо перемешать. Перелить смесь в смазанную жаропрочную неметаллическую форму (квадратную или круглую). Нагревать, не закрывая, на

полной мощности в течение 9–10 мин. Остудить в течение 5 мин и переложить на сервировочное блюдо.

Филе скумбрии с горчичным соусом

2 крупные скумбрии, выпотрошенные, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 75 г масла, 1,5 ст. ложки горчицы, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки черного перца, 2 ст. ложки рубленой свежей зелени (лук, чабрец, шалфей, майоран) или 1 ст. ложки смеси сухой травы.

Смазать пленку 1 ст. ложкой масла. Завернуть неплотно каждую скумбрию в пленку, предварительно сбрызнув рыбу лимонным соком. Готовить на полной мощности 5–6 мин.

Приготовить соус. В большой миске растереть масло до мягкости.

Отдельно взбить горчицу, яичные желтки, уксус, соль и перец до однородной массы. Постепенно вливать эту массу в масло, растирая ложкой, чтобы все компоненты хорошо смешались и соус стал густым и без комочков. Добавить зелень и хорошо перемешать. Приправить соль и пряности. Перелить соус в соусник и поставить в холодильник.

Осторожно развернуть рыбу и снять пленку.

Образовавшийся сок вылить в отдельную посуду. Кончиком острого ножа осторожно снять с рыбы кожицу, не трогая мякоть. Разрезать рыбу на 4 порции, осторожно вынуть кости. Разложить на большом сервировочном блюде, полить процеженным соком и охладить рыбу до комнатной температуры. Поставить в холодильник не менее чем на 2 ч.

Филе в виноградном соусе

700 г филе морской рыбы, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 ст. ложки порезанного лука, 180 г куриного бульона, перец по вкусу, 240 г зеленого винограда, порезанного на половинки, 3 ст. ложки муки, 180 г молока, петрушка.

В продолговатой кастрюле смешать масло, лук, бульон и перец. Варить на полной мощности 2–2,5 мин.

Выложить рыбу одним слоем. Печь, накрыв вощеной бумагой, на полной мощности 7–8 мин или пока рыба не будет готова. Положить рыбу на сервировочную тарелку и накрыть крышкой.

Процедить бульон в небольшую стеклянную миску. Добавить

виноград и муку, разведенную в молоке, перемешать и варить в режиме «Жарение» 5–6 мин, пока соус не загустеет, дважды перемешав во время варки. Вылить соус на рыбу, сверху посыпать петрушкой.

Треска в чесночном соусе

400 г филе трески, лимонный сок, 1 раздавленный зубчик чеснока, солью вкусу, 1 большая луковица, 1 маленький стручок болгарского перца, разрезанный на полоски, 10 зеленых маслин, 2 помидора, порезанных кусочками, 2 ст. ложки паприки, щепотка сахарного песка, 1 ч. ложка розмарина, щепотка перца, 25 г рубленой зелени, 125 мл белого вина, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла.

Филе порезать кубиками, побрызгать лимонным соком, положить в широкую стеклянную кастрюлю, накрыть крышкой и тушить 5 мин в режиме жарения.

Чеснок смешать с солью. Лук крупно порезать, добавить сладкий перец, маслины, помидоры, чеснок и выложить в другую кастрюлю. Накрыть крышкой и нагревать 4 мин на полной мощности. В овощную массу добавить паприку, сахар, розмарин, перец и зелень и хорошо перемешать. Влить вино.

Масло растереть с мукой, чтобы получилась однородная паста, добавить в соус и хорошо перемешать, чтобы не было комков. Нагревать 1 мин на полной мощности.

Соус вылить на рыбу и подогреть в печи в течение 1 мин на полной мощности.

Рыба, запеченная в тесте

500 г филе рыбы, 5 ст. ложек муки, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 лимона, 2 яйца, перец молотый, соль, зелень.

В миске смешать муку и соль с 2 ст. ложками растительного масла, добавить 0,5 стакана теплой воды, 2 яичных белка. Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 5–7 см, посыпать солью, перцем, зеленью, отжать на рыбу сок половины лимона. Кусочки рыбы обмакнуть в тесто, уложить в неглубокую кастрюлю, залить маслом и, не накрывая крышкой, готовить в 50 % режиме 4 мин.

Филе судака с крабами

4 филе молодого судака (по 180–200 г), 1 ст. ложка лимонного сока, 150 г мяса крабов (можно консервированного), 1 луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, по 100 мл сухого белого вина и сливок, 1 ст. ложка муки, соль, красный и черный перец.

Филе промыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком. Выложить на каждый кусок рыбы по 1 ст. ложке мяса крабов, свернуть рулеты, сколоть их зубочистками или обвязать ниткой.

Лук нашинковать, выложить в форму, смазанную маслом. На лук выложить рулеты и оставшееся мясо крабов, влить вино, готовить на полной мощности 8–9 мин под крышкой, 2 раза повернув.

Извлечь рулеты и мясо крабов шумовкой. Отвар слить, добавить в него муку, разведенную сливками, масло, хорошо перемешать, готовить на полной мощности 1,5–2 мин, приправить солью и перцем. Выложить рулеты и мясо крабов, на сервировочную тарелку, залить соусом, прогреть на полной мощности 1,5–2 мин.

Подавать с зеленым салатом и белым хлебом.

Сардины с чесночным маслом

4 сардины (без головы и хвоста, весом по 250 г), 4 зубка чеснока, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 лимон, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль, перец.

Лимон вымыть горячей водой, обсушить, натереть цедру и отжать сок. Сардины вымыть, обсушить с помощью салфетки, посолить изнутри и снаружи. Сбрызнуть лимонным соком и уложить в кастрюлю таким образом, чтобы рядом с головной частью одной рыбы лежал хвост другой.

Очищенный чеснок крупно порубить, затем вместе с солью растереть в кашицу. Вместе со сливочным маслом и зеленью положить в стеклянную чашу, распустить в течение 1 мин при 10 % режиме, затем полить сардины. Форму накрыть пленкой и готовить сардины в течение 4 мин при 100 % режиме. Затем перевернуть рыбу и повернуть на 180° форму. Под пленкой готовить сардины еще в течение 5 мин, затем открыть форму и тушить еще 5 мин, затем снять с рыбы кожу и сервировать на блюде. Посолить, поперчить и полить сардины лимонным соком со сметаной.

Треска с кальвадосом

4 филе трески по 2 50 г, 2 луковицы, 3 моркови, 50 г грибов, 3–4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 150 мл сухого белого вина, 1–2 ст. ложки кальвадоса, 1–2 ст. ложки холодной воды, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, веточка мяты или петрушки, соль, перец.

Растопить масло на максимальной мощности в течение 40–50 сек без крышки, добавить мелко нарезанные лук, морковь, грибы, сверху выложить рыбу, посолить, поперчить. Влить вино, накрыть пленкой, сделать прорези. Готовить на полной мощности 8–9 мин, 2–3 раза повернув форму.

Осторожно слить образовавшийся сок, отставить в сторону.

Крахмал размешать с водой и кальвадосом, добавить сок от рыбы, готовить на полной мощности 2–3 мин, помешивая каждые 30 сек.

Выложить рыбу на блюдо, сверху уложить овощи, полить соусом и прогреть без крышки на полной мощности 1,5–2 минуты.

Украсить веточкой мяты и подавать на стол.

Рыбная паэлья

800–900 г рыбного филе (лосось, форель, судак и др.), 2 луковицы, 2 зубка чеснока, 1 сладкий перец, 3 помидора, 1 стакан длинного риса, 180–200 г замороженного или консервированного горошка, 100 г ветчины, 150 г креветок. 250 г мидий в собственном соку, 1/2 ч. ложки шафрана, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, перец, ломтики лимона.

Лук и чеснок мелко нарубить, перец и ветчину нарезать соломкой. Помидоры бланшировать, снять кожицу, нарезать на четвертинки.

Шафран залить 60 мл горячей воды и оставить размокать.

Филе рыбы очистить от кожицы, нарезать кубиками.

В блюдо для запекания выложить рыбу по кругу, накрыть пленкой, сделать надрезы, готовить в режиме разморозки 10–12 мин, 2–3 раза повернув блюдо. Слить образовавшийся сок.

В отдельном блюде или форме разогреть масло, добавить лук, чеснок, перец, готовить на полной мощности 4 мин. Добавить рис, шафран, горошек, рыбу с соком, влить 600 мл кипятка, приправить солью и перцем, хорошо перемешать.

Накрыть пленкой, сделать прорези и готовить на максимальной мощности 10–12 мин, дать отстояться в выключенной МВП —10 мин, готовить еще 4–5 мин. Удалить пленку, добавить ветчину и помидоры, хорошо перемешать.

Выложить на блюдо, сверху уложить креветки и мидии, украсить ломтиками лимона.

Скумбрия под кисло-сладким соусом из ревеня

4 скумбрии (без кожицы и головы), 350 г ревеня, 2 ст. ложки изюма, 30 г сахара, ваниль на кончике ножа, сок и цедра 1/2 лимона, 3 ст. ложки масла или маргарина, 4 ст. ложки кипятка, соль, перец.

Ревень нарезать крупными кусками, выложить в форму для запекания, готовить под пленкой на полной мощности 6 мин, 2–3 раза повернув блюдо, размять ревень в кашицу.

Добавить изюм, ваниль, цедру, перемешать, отставить в сторону.

Масло или маргарин растопить в форме для запекания, добавить лимонный сок, хорошо размешать, выложить рыбу и полить ее растопленной смесью, посыпать солью и перцем.

Накрыть пленкой, сделать надрезы, готовить на средней мощности 14–15 мин, дать постоять 2–3 мин.

Сок у ревеня прогреть на максимальной мощности 1 мин и подавать с рыбой.

Мидии со спагетти

800 г очищенных мидий, 4 луковицы, 2 зубка чеснока, 250 г сельдерея (черешкового), 1 лимон, 1 цуккини, 3 ст. ложки оливкового масла, 250 мл белого сухого вина, соль, молотый перец, 400 г спагетти, 500 г помидоров, нарезанных кусочками, 1 ст. ложка томата-пасты, 100 мл сливок, 1 пучок базилика.

Мидии разморозить. Лук и чеснок мелко нарубить, сельдерей и цуккини нарезать кубиками.

В форме разогреть масло, добавить лук, чеснок и 1/2 сельдерея, готовить на полной мощности 3–4 мин, добавить мидии, посолить, поперчить, готовить на полной мощности 3–4 мин.

Спагетти отварить в подсоленной воде или приготовить в МВП.

Для приготовления соуса протушить в масле остаток сельдерея и помидоры 5 мин под крышкой на полной мощности. Добавить мидии в винном соусе, томат-пасту, цедру и сок лимона, сливки. Тушить на полной мощности 2 мин, дать постоять 2 мин, добавить цуккини, затем еще 4 мин на средней

мощности, посолить, поперчить, добавить половину рубленого базилика.

Спагетти разложить по тарелкам, сверху выложить мидии под соусом и посыпать базиликом.

Мидии в ароматном соусе

900 мл свежих мидий, 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 небольшая луковица, нарубленная, 1 измельченный зубок чеснока, 150 мл сухого белого вина, 1 пучок ароматических сухих трав, 1 сухой лавровый лист, 4 ч. ложки крошек свежего белого хлеба, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, соль, перец.

Промыть мидии под проточной холодной водой, отскоблить дочиста и удалить волоски. Выбросить мидии с треснувшими ракушками, а также открытые, — они могут вызвать пищевое отравление. Растопить в глубокой миске масло, нагревая без крышки в течение 30 сек на максимальной мощности. Вмешать лук и чеснок. Накрыть тарелкой и готовить на максимальной мощности в течение 6 мин, два раза размешав. Добавить вино, ароматические травы, лавровый лист, соль, перец и мидии. Осторожно перемешать. Накрыть, как в предыдущий раз, и готовить на максимальной мощности в течение 5 мин. С помощью шумовки переложить мидии в четыре глубокие миски или суповые тарелки. Вмешать хлебные крошки и половину петрушки в соус, полученный в процессе приготовления, затем готовый соус разложить ложкой поверх мидий. Посыпать оставшейся петрушкой и сразу подавать на стол.

Отдельно подавать картофель фри и зеленый салат.

Рагу из моллюсков с орехами

125 г кальмаров, нарезанных кольцами, 125 г готовых мидий в ракушках, 250 г филе камбалы, 4 большие креветки, вареные, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 2 морковки, 3 стебля сельдерея, 1 сладкий красный и 1 зеленый перец, 1 маленький кабачок-цуккини, 250 мл розового вина, 1 пучок сухих ароматических трав, 325 мл овощного или рыбного бульона, 400 г (1 большая банка) протертых помидоров, 50 г грецких орехов, крупно нарубленных, 2 ст. ложки маслин без косточек, 2 ч. ложки джина, сок 1/2 небольшого лимона, 1/2 ч. ложки сахарного песка, соль, перец, 30 мл (2 ст. ложки) крупно нарубленных листьев базилика.

Лук нашинковать, морковь нарезать кубиками, сельдерей и сладкий перец нарезать тонкими полосками, цуккини нарезать кубиками.

Камбалу или филе другой рыбы нарезать крупными кусками.

В форме объемом 2,5 л нагреть растительное масло на полной мощности 1–2 мин, добавить подготовленные овощи, перемешать, готовить под крышкой или пленкой на максимальной мощности 5 минут. Добавить вино и ароматические травы, готовить под крышкой 2–3 минуты. Добавить рыбу, бульон или помидоры, готовить на максимальной мощности под крышкой или пленкой 10–12 мин.

Добавить кальмары, мидии, креветки, соль, сахар, перец, орехи и готовить на максимальной мощности еще 4 мин.

Посыпать базиликом, подавать в горячем виде с белым батоном (багетом).

Икра свежей рыбы запеченная

200 г икры свежей рыбы, 1 луковица, 2 ст. ложки молока, 1 ломтик хлеба белого, масло растительное, горчица готовая, перец, соль по вкусу.

Икру тщательно промыть, зачистить от пленок, добавить размоченный в молоке хлеб, мелко порубленный лук, соль и перец. Все хорошо перемешать, выложить на смазанный маслом противень и запекать на полной мощности 2,5 мин, перевернуть и запекать еще 1–1,5 мин. После того как блюдо остынет, нарезать кусочками. К столу подать, полив горчицей.

Креветки по-креольски

500 г очищенных креветок, 1/2 стакана нарезанного лука, 1/2 стакана нарезанного зеленого перца, четверть стакана нарезанного сельдерея, оливковое масло (можно растительное), 250 г густого томатного пюре, 2–3 дольки чеснока, тщательно растертого, 3/4 ч. ложки соли, четверть чайной ложки перца.

Соединить лук, зеленый перец, сельдерей и масло в стеклянной посуде. Не закрывая, поместить в печь на 6 мин на полной мощности до мягкости овощей. Перемешать 1 раз. Добавить остальные продукты. Закрыть. Готовить 5 мин на полной мощности, затем еще 2 мин на средней мощности. Во время приготовления дважды перемешать. Оставить в открытом виде на 3 мин перед подачей.

Гребешки паровые в бобовом соусе

500 г гребешков, 1 ст. ложка масла оливкового, 1 пучок лука зеленого, 1 ст. ложка муки кукурузной, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка соуса соевого, 2 ст. ложки соуса черного бобового.

В большой кастрюле смешать оливковое масло, нарубленный зеленый лук и тушить 2 мин на полной мощности. Помешивая, добавить кукурузную муку, сахар, соевый и бобовый соусы. В полученный соус положить гребешки, хорошо перемешать, тушить 6 мин на отметке «Медленное кипение», дважды помешав.

Креветки «провансаль»

500 г очищенных замороженных креветок, 1 стакан риса быстрого приготовления, 600 мл рыбного или куриного бульона, 1 ст. ложка оливкового масла, 6 крупных спелых помидоров, 1 луковица, 1–2 зубка чеснока, 1 ч, ложка сахара, соль, перец, по 1 ст. ложке нарезанных листьев базилика и петрушки.

Креветки разморозить. Лук и чеснок мелко нарезать, помидоры бланшировать, снять кожицу, нарезать кубиками.

В емкость объемом 2 л налить горячий бульон, положить промытый рис, подсолить, готовить на полной мощности 10–12 минут под крышкой или пленкой, дать постоять 7–8 мин.

В форме объемом 1,7–1,8 л разогреть масло, добавить лук и чеснок, готовить без крышки 3 мин на полной мощности, дважды помешав, добавить помидоры, базилик и сахар, и креветки. Готовить на максимальной мощности 4–5 мин под крышкой, дать постоять 2–3 мин.

Рис подогреть в режиме разморозки 3–4 мин, выложить на порционные тарелки, сверху выложить креветки с соусом, посыпать петрушкой и подавать в горячем виде.

8. Мясные блюда

В зависимости от веса и жирности, части туши и формы куска, наконец, возраста животного время приготовления мяса в МВП может быть разным. При этом пережарить мясо и получить жесткий бифштекс можно очень быстро, следовательно, лучше пользоваться специальными термометрами.

В посуду для жарения мяса нужно поставить специальные решетки или перевернутое блюдце, чтобы стекал лишний сок.

Солить лучше готовое мясо, так как соль впитывает жидкость и мясо будет более жестким, за исключением свинины с кожицей — соль втирают в кожу, чтобы она была хрустящей.

Замороженное мясо предварительно следует разморозить полностью, чтобы не осталось непрожаренных участков.

Особенно удобно готовить в МВП блюда из рубленого мяса, но и запечь окорок с аппетитной корочкой также возможно.

Перед приготовлением мясо необходимо хорошо обсушить бумажной салфеткой. Крупные куски мяса (более 1 кг) необходимо перевернуть по истечении половины времени приготовления. Если на мясе имеется слой сала, надо выложить кусок салом вниз на решетку, затем перевернуть.

Перед жарением и в процессе приготовления мясо можно смазать соевым соусом, подливкой или специальными составами для жарения, баранину хорошо смазать желе из красной смородины, а говядину — горчицей.

Образующийся под решеткой жир нужно удалять специальным половничком или ложкой.

Говядину хорошо перед жарением обернуть тонкими полосками жирного бекона или сала, закрепив их зубочистками или обвязав шпагатом.

Приготовленное мясо должно отстояться 10–15 минут, при этом его следует завернуть в фольгу или прикрыть плотной крышкой.

Для приготовления 500 г мяса необходимо разное время (на полной мощности):

Говядина: вырезка (филе) — 4–10 минут; плотная мякоть — 6–11 минут;

фарш — 8–10 минут.

Телятина — 6–10 минут.

Свинина: куском — 8–12 минут;

отбивные — 7–9 минут;

фарш — 8–9 минут.

Баранина: ножка — 7–13 минут;

бок — 6–10 минут.

Жареное мясо

Выложить мясо на подставку в емкость для запекания. При запекании мяса с кожицей, кожица должна быть обращена вверх. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой.

Поворачивать блюдо каждые 5 минут для равномерного прожаривания. Не забывайте надеть перчатку!

Оставить мясо отстояться в МВП еще 5–6 мин, затем выложить на блюдо, прикрыть фольгой и дать постоять еще 5–8 мин.

Время приготовления — см. выше.

Отварное мясо

500 г мяса, 1 луковица, по 1/2 моркови и корня петрушки или сельдерея, специи по вкусу, соль.

Мясо нарезать желательно одинаковыми кусочками, положить овощи, влить 1 стакан воды, приправить специями и солью, готовить 16–20 мин, помешав 1–2 раза. Перед окончанием приготовления (за 1 мин) по желанию добавить рубленый чеснок и зелень.

Маринованное тушеное мясо

500 г подготовленного говяжьего филе, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 стебля лука-шалот, 1 лавровый лист, 2 веточки тимьяна, 0,5 л крепкого красного вина, 0,2 л коньяка, соль, белый перец, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки густой сметаны, 1 ст. ложка смородинового желе.

Мясо обсушить салфеткой, морковь, корень петрушки и лук-шалот очистить, нарезать маленькими кубиками. Вместе с лавровым листом и вымытым тимьяном положить в кастрюлю, сверху положить мясо и все залить красным вином и коньяком. Закрыть крышкой и оставить мариноваться на ночь.

На следующий день обсушенное мясо натереть солью и перцем, вместе с маринадом положить в пакет для жарения и перевязать. Мясо запекать на полной мощности в течение 8–9 мин, затем на средней мощности 4–5 мин.

Достать пакет, закрыть фольгой, дать отстояться 10 мин.

В кастрюле довести до кипения сливочное масло в течение 2 мин на полной мощности, высыпать в него муку, пассеровать в течение 2 мин на полной мощности. Затем смешать с пропущенным через сито маринадом и варить в течение 5 мин на полной мощности.

По вкусу заправить сметаной, смородиновым желе, солью и перцем и подать к столу в качестве соуса.

Телятина в белом вине с овощами

4 бифштекса (по 150–180 г), 25 г белых сухих грибов, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 3/4 стакана сливок, 350 мл белого сухого вина, 30 г сливочного масла, 250 г лапши, соль, перец.

2 моркови, очищенные и нарезанные соломкой, 200 г стручковой фасоли (кусочками длиной 2–3 см), 200 г соцветий цветной капусты, 2 ст. ложки порубленного эстрагона, 30 г сливочного масла, соль, перец.

Растопить масло и на полной мощности обжарить с двух сторон по 2–3 мин бифштексы, посолить, поперчить, поставить в теплое место.

Бифштексы можно обжарить и на сковороде на газовой плите.

Грибы замочить и мелко нарезать.

Луковицы нашинковать, обжарить до прозрачности на полной мощности за 2–3 мин, влить сливки и вино, добавить грибы, приправить солью и перцем. Тушить на полной мощности 8–10 мин, чтобы жидкость упарилась вдвое.

Овощи тушить под крышкой, добавив масло и 2–3 ст. ложки воды, 6–8 мин, приправить солью и перцем, посыпать эстрагоном, дать постоять еще 2–3 мин.

Лапшу отварить, слить воду, добавить масло. Выложить на блюдо бифштексы, лапшу и овощи. Полить образовавшимся соком.

Телятина под пикантным соусом

500–600 г телятины, 2 луковицы, 1–2 помидора, 120 мл сухого белого вина, соль, перец.

Телятину нарезать кубиками, лук нашинковать, помидоры бланшировать, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты, приправить солью и перцем. Тушить под крышкой на полной мощности 12–15 мин, несколько раз

перемешать. По мере выкипания жидкости добавить вино или воду. Выдержать 8–10 мин.

Подавать к столу с белым батоном и зеленым салатом.

Бифштекс по-мексикански

4 бифштекса (по 180–200 г), 4 сладких перца, 4 помидора, 1 большая луковица, 1 зубок чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец, сахар.

Бифштексы натереть чесноком, обжарить на разогретом масле по 2 мин с каждой стороны, поперчить и присолить. Отложить в теплое место.

Лук нашинковать, перец нарезать соломкой, тушить в разогретом масле 4–5 мин, добавить помидоры, разрезанные на 4 части, тушить под крышкой 3–4 мин, приправить солью, перцем, сахаром.

Выложить горячие овощи на бифштексы. Подавать с белым хлебом и зеленым салатом.

Говяжье жаркое с травами и пряностями

1 кусок постного говяжьего филе, 1,5 стакана панировочных сухарей, 1 мелко порубленный корень сельдерея, 4 небольшие луковицы, 1/4 стакана толченых кедровых орехов, 1 ч. ложка сушеного укропа, 1 ч. ложка сушеной мяты, 30 г растопленного масла, 8–12 молоденьких желтых кабачков, 3–4 цуккини, нарезанных полосками.

Удалить с мяса весь жир, сделать на куске продольный разрез и заполнить его смесью панировочных сухарей, сельдерея, рубленого лука, кедровых орехов, укропа, мяты и масла. Взвесить для расчета времени приготовления.

Жарить при максимальной мощности в течение 10 мин, затем уменьшить мощность до средней и держать из расчета на 500 г мяса еще 10 мин для слабого прожаривания, 11 мин — для среднего прожаривания или 13 мин — для сильного прожаривания. Переворачивать в процессе приготовления.

Дать мясу постоять, не вынимая из печи, еще 10 мин. Кабачки и цуккини присолить и подержать на пару 5–6 мин. Подать мясо нарезанным на ломти, в качестве гарнира положить кабачки и цуккини.

Ростбиф

1,35 кг говядины, несколько очищенных зубчиков чеснока (по вкусу), соль и перец (по вкусу).

В неметаллический противень поставить перевернутое неметаллическое блюдце, или маленькую кастрюлю, или специальную подставку для МВП, чтобы с мяса стекал жир. Положить ростбиф жирной стороной на блюдце или подставку. Натереть мясо солью, чесноком и перцем.

Нагревать, не накрывая, на средней мощности 5–8 мин на 450 г ростбифа с кровью, 6–9 мин на 450 г для среднепрожаренного и 7–10 мин для хорошо прожаренного ростбифа. Подержать в печи половину указанного времени, слить сок, из которого можно сделать подливку. Перевернуть мясо, неплотно накрыть вощеной бумагой. Жарить в течение оставшейся половины времени. Закрыть алюминиевой фольгой и дать постоять 15–30 мин. При необходимости дожарить ростбиф в течение нескольких минут.

Нарезать ломтиками толщиной 1 см, подавать с соусом или кетчупом.

Говядина, тушенная в пиве

350 г говядины, 2–3 шт. средних картофелин, 1–2 шт. моркови, 2 средних луковицы, 2 дольки чеснока, томатный соус, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли, 1 банка пива (0,33 л), перец.

Говядину нарезать кубиками размером 2–2,5 см. В посуду выложить мясо и, постоянно помешивая, всыпать муку, картофель, нарезанный кружочками по 1,5 см, нарезанную ломтиками по 0,5 см морковь, лук, нарезанный кусочками, мелко рубленый чеснок, томат-пасту, сахар, соль, перец. Залить все пивом, накрыть и готовить на средней мощности 12–15 мин.

Говядина, тушенная с картофелем

300 г говядины, соль и перец по вкусу, 400 г картофеля, 2 средние луковицы, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать солью и перцем и поставить в холодильник на 2 ч. Картофель и лук порезать, положить в кастрюлю, влить 4 ст. ложки воды, добавить масло и варить под крышкой на полной мощности 8–10 мин, пока овощи не станут мягкими. Положить в кастрюлю мясо, посыпать его сверху измельченным лавровым листом, влить

2 ст. ложки воды и тушить, накрыв, 15–20 мин, пока не станет мягким. Сметану смешать с мукой, посолить, залить мясо и тушить еще 6–8 мин на средней мощности.

Говядина, тушенная с грибами

60 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 нарубленные луковицы, 1,5 кг бифштексов (нарезанных кубиками), 3 ложки муки, 2 стакана говяжьего бульона, 1 стакан красного вина, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, 250 г нарезанных ломтиками грибов, 1 стакан сметаны.

Выложить мясо в форму для выпечки. Положить сливочное масло, растительное масло, лук и муку. Помешивая, влить бульон, вино, томатную пасту, добавить соль, перец, грибы. Хорошо перемешать. Тушить 5 мин при полной мощности и 15–20 мин при средней мощности. Помешивая, добавить сметану. Тушить еще 2 мин на полной мощности.

Подать с горячей масляной лапшой.

Венгерский гуляш

25 г жира, 500 г говядины (лопатка), 1 крупная порубленная луковица, 1 зубчик растолченного чеснока, 2 ч. ложки паприки, 0,5 ч. ложки сахара, щепотка тмина, 200 г консервированных помидоров, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки кефира или сметаны.

Разогреть в большой миске жир на полной мощности в течение 2 мин. Разрезать мясо на кубики по 1,25 см, сняв весь жир. Положить в миску вместе с луком и чесноком. Накрыть крышкой или пленкой, проткнув ее, чтобы она не поднималась. Нагреть на средней мощности 15 мин. Один раз перемешать. Добавить паприку, сахар, тмин и помидоры. Закрыть и нагревать на той же мощности еще 14–16 мин. Размешать в миске соль и кефир. Добавить в мясо. Накрыть и дать постоять перед подачей на стол в течение 5 мин.

Рулеты из говядины

4 тонко нарезанных длинных ломтика говядины, 8 тонко нарезанных кусочков копченой грудинки, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки густой сметаны, 1 тонкий стебель зеленого лука (лучше порея), 100 г корневого сельдерея, 1 морковь, 1

луковица, 1 пучок сезонной зелени, 40 г сливочного масла, соль, белый перец, 1 ст. ложка муки, 125 г телячьей подливки (готовой), 125 г красного вина.

Зеленый лук промыть. Сельдерей, морковь и луковицу очистить. Все нарезать маленькими кубиками. Затем сполоснуть, обсушить и порубить.

В блюдце растопить 20 г сливочного масла на полной мощности, положить в него овощи и зелень и пассеровать в течение 2 мин на полной мощности, затем выложить, посолить и поперчить. Оставшееся сливочное масло довести до кипения и подрумянить в нем муку в течение 1 мин на полной мощности. Затем ввести говяжью подливку, красное вино и варить соус в течение 3 мин на полной мощности.

Ломтики говядины разложить, посолить, поперчить, уложить на них по 2 кусочка грудинки и овощи с зеленью. Скатать в рулеты, закрепить спичкой и положить в форму. Полить соусом и тушить в течение 5 мин на полной мощности. При этом один раз полить соусом и блюдо повернуть на 180°.

Рулеты выложить на блюдо и поставить в теплое место. Соус смешать с томатной пастой и сметаной и варить в течение 1 минуты на полной мощности. Готовым соусом полить рулеты, оставшийся соус подать отдельно.

Свинина с апельсином и лаймом

4 свиные отбивные (по 180–200 г), 4 ст. ложки кетчупа, сок 1 апельсина, 1–2 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка цедры лайма, 1 ч. ложка острого соуса (типа «териаки»), 1 зубок измельченного чеснока, 350 г отварного риса.

Разложить отбивные в глубоком блюде диаметром 25 см. Взбить вместе все оставшиеся ингредиенты, кроме риса, и выложить ложкой поверх отбивных. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на полной мощности 12 мин, четыре раза повернув блюдо. Дать достоять 5 мин, затем подавать на стол с нешлифованным рисом.

Свинина по-гавайски

900 г филе свинины, 2 зубка чеснока, 1 луковица, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 банка (400 г) консервированных ананасов, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка имбиря, соль, перец.

Измельченный лук и чеснок тушить в масле на полной мощности 2–3 мин. Добавить свинину, нарезанную кубиками, ананас с соком, муку, смешанную с соевым соусом, имбирь. Приправить солью и перцем. Смесь выложить в круглую форму по кругу, оставив центр пустым, накрыть форму пленкой с двумя прорезями для выхода пара.

Готовить на полной мощности 14–16 мин, повернув форму 3–4 раза, дать отстояться 5–6 мин. Подать на стол перемешав.

Мясные шарики по-шведски

По 250 г фарша свинины и говядины, 1 мелко нарезанная луковица, 3 ст. ложки белых молотых сухарей, 1 яйцо, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного маргарина, 1/2 ч. ложки ямайского перца, соль.

Тщательно смешать все ингредиенты, кроме маргарина. Скатать 12 шариков. Разогреть блюдо для жарки. Надеть перчатки, защищающие от жара, и смазать форму маргарином. Маргарин должен зашипеть. Положить на форму мясные шарики и поджарить их с каждой стороны до коричневой корочки в шкворчащем масле. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой с двумя прорезями для выхода пара. Готовить на полной мощности 9–10 мин, повернув блюдо два раза. Дать постоять 3 мин и подавать к столу.

Подавать с отварным картофелем, клюквенным желе и листовым салатом.

Рубленое жаркое по-итальянски

400 г мясного фарша, 1 булочка, 1 яйцо, 1 луковица, мелко порубленная, 1 ст. ложка зелени, 1 ч. ложка томатной пасты, соль и перец по вкусу, паприка, чесночный порошок, 100 г шпика, порезанного на кусочки.

Срезать корку с булочки и смешать мякиш с фаршем, яйцом, луком, зеленью, томатной пастой и специями, чтобы получилась однородная масса. Сформировать каравай, выложить его в стеклянную миску и запекать в печи на полной мощности 10 мин.

Положить шпик в отдельную тарелку и запекать на полной мощности 2–3 мин. Подавать вместе с жарким.

Свинина с краснокочанной капустой

4 куска свинины (по 180–200 г), 500 г краснокочанной капусты, мелко нашинкованной (или консервированной), 4 помидора, бланшированных, очищенных и нарезанных, 2 ст. ложки соевого соуса, 1/2 ч. ложки паприки, 1 ст. ложка коричневого сахара, чесночная соль, перец.

Выложить капусту в тарелку диаметром 20 см. Смешать помидоры, соль и положить сверху мясо. Полить соевым соусом и добавить оставшиеся ингредиенты. Накрыть пластиковой крышкой с двумя прорезями для выхода пара. Готовить на полной мощности 15 мин, повернув блюдо четыре раза. Дать постоять 4 мин, перед тем как подать на стол.

Свинина с чили

4 куска рубленой свинины (по 220–240 г), 2 ч. ложки чили, 1 ч. ложка чесночной приправы, 400 г консервированной красной фасоли без жидкости, 400 г консервированных помидоров, порезанных на кусочки, 2 ст. ложки нарезанного свежего кориандра, 1/2 ч. ложки соли.

Выложить мясо в глубокую миску диаметром 30 см. Посыпать специями и чесночной приправой. Накрыть пластиковой крышкой с двумя прорезями для выхода пара. Готовить на полной мощности 8 мин, повернув блюдо два раза. Снять крышку и добавить фасоль и помидоры вместе с соком. Посыпать кориандром и посолить. Снова накрыть пластиковой крышкой и готовить на полной мощности 15 мин, повернув блюдо три раза. Дать постоять 5 минут, затем подавать на стол.

Свинина с мандаринами

4 куска рубленой свинины (по 220–240 г), 350 г консервированных мандаринов в прозрачном соусе, 1 ч. ложка паприки, 4 ч. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки фруктового чатни, 2 измельченных зубчика чеснока, рис с карри.

Выложить мясо в глубокую миску диаметром 30 см. Слить сироп из банки с мандаринами. Выложить фрукты и 2 ст. ложки сиропа на мясо. Смешать оставшийся сироп с остальными ингредиентами, кроме риса. Накрыть пластиковой крышкой с двумя прорезями для выхода пара. Готовить на полной мощности 20 минут, повернув блюдо четыре раза. Дать постоять 5 мин, затем подавать на стол с рисом.

Запеченная свинина

400 г свинины с кожей, соль и перец по вкусу, паприка.

Кожу разрезать крест-накрест. Мясо посолить, поперчить и хорошо посыпать сладким перцем. Положить на глубокую тарелку и запекать в печи на полной мощности 12–15 мин. Подавать, полив образовавшимся мясным соком или белым соусом. Свинину перед запеканием можно посыпать пряностями (предпочтительно розмарин и тимьян).

Свиные отбивные с абрикосами

4 свиных отбивных (около 700 г), 2 ч. ложки сахара, соль и перец по вкусу, 250 г разрезанных на половинки абрикосов.

Удалить жир с отбивных и положить их в кастрюлю. Посыпать каждую отбивную смесью соли, перца и сахара и вылить на них половину получившегося от абрикосов сока. Тушить под крышкой на полной мощности 10 мин, перевернуть отбивные и полить подливкой. Тушить еще 10 мин. Вынуть из печи. Перевернуть отбивные и облить подливкой. Покрыть отбивные абрикосами. Тушить, накрыв, на полной мощности 5 мин, пока мясо не станет нежным. Перед подачей на стол дать постоять 5 мин.

Свинина с овощами

300 г свинины, 200 г картофеля, порезанного кубиками, 50 г моркови, нарезанной кружочками, 1 средняя петрушка, 30 г порезанного лука, 2 ст. ложки масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки перца, 60 г соленых огурцов, 2 лавровых листа, 3 горошины перца.

В кастрюлю положить картофель, морковь, лук и петрушку, влить 4 ст. ложки воды, добавить масло и варить, накрыв, 10 мин на полной мощности, пока овощи не станут мягкими.

Свинину порезать на куски (2–3 на порцию), посолить, поперчить и положить поверх овощей. Добавить нарезанные дольками соленые огурцы и поставить в печь. Тушить под крышкой на полной мощности 8–10 мин, пока мясо не станет мягким. Добавить лавровый лист, перец горошком, 1 ст. ложку воды. Все хорошо перемешать и тушить еще 4–5 мин. Дать постоять перед подачей на стол.

Свиная грудинка (бекон)

500 г грудинки, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 10 горошин перца, соль и горчица по вкусу.

Грудинку промыть в холодной воде, положить в посуду, залить водой так, чтобы она только покрыла грудинку, и готовить в печке на полной мощности 5 мин. Снять пену, добавить мелко нарезанные морковь, корень петрушки, корень сельдерея, целую головку репчатого лука, лавровый лист, соль, перец горошком. Накрыть крышкой и готовить грудинку на средней мощности 12 мин.

Дать постоять 10–15 мин, нарезать ломтиками и смазать горчицей перед подачей к столу.

Свинина под соусом карри

3 куска свинины из лопаточной части (450 г), 45 г мягкой пасты карри, 150 г натурального йогурта, 30 г томата-пасты, 2 стебля имбиря, мелко порезанного, 75 г кишмиша, 15 г лимонного сока, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока (размять), 15 г растительного масла, 30 г муки, 1 большое яблоко, очищенное от кожуры и нарезанное ломтиками.

Смешать пасту карри, йогурт, томат-пасту, имбирь, кишмиш и лимонный сок. Нарезать свинину кубиками в 2,5 см, всыпать в маринад и перемешать, чтобы кусочки покрылись маринадом. Накрыть крышкой и поставить в прохладное место на ночь.

Готовить до мягкости лук с чесноком в масле в 2-литровой кастрюле 3–5 мин. Всыпать и размешать муку, затем яблоко, мясо и маринад. Накрыть и готовить 3–5 мин. Размешать и готовить еще 28–32 мин на средней мощности. Подать с рисом и бананами.

Свиные рулеты

2 свиные отбивные (по 150–200 г), соль и перец по вкусу, порошок паприки, горчица, 2 кусочка сала, 1 порезанная луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки воды, 100 г сметаны, 100 г бульона, 1 бокал белого вина, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки муки.

Свинину хорошо отбить, посыпать солью, перцем, паприкой и хорошо смазать горчицей. На каждую отбивную положить по кусочку сала и посыпать луком. Свернуть отбивные и связать

нитками.

В стеклянную кастрюлю вылить масло и выложить рулеты, перевернув несколько раз так, чтобы масло хорошо покрыло все стороны мяса. Затем долить воды и запекать на полной мощности 15 мин.

Вынуть рулеты из кастрюли. Добавить в кастрюлю сметану, бульон и вино, хорошо перемешать и нагревать на полной мощности 3 мин.

Масло растереть с мукой до однородной массы и соединить с соусом, тщательно перемешав, чтобы не было комков, опустить в соус рулеты и нагревать еще 2 мин. Добавить соль и перец по вкусу и хорошо перемешать.

Баранина под белым соусом

900 г баранины без костей (ляжка), порезанной на кубики (2 см), 450 мл горячей воды, 2 небольшие белые луковицы целиком, 1 морковь, порезанная дольками (1 см), 1 корешок сельдерея, порезанный дольками (1 см), 1 маленький лавровый лист, 1/2 ч. ложки тмина, щепотка чабреца, щепотка майорана, 450 мл горячего говяжьего бульона, 1 ч. ложка соли, 12 небольших свежих грибов, 12 небольших белых луковок, обрезанных у корешка, 60 г масла, 60 г муки, 80 г густой сметаны, 50 г мадеры, сок от 1/2 лимона, соль и перец по вкусу.

Положить баранину в глубокую стеклянную кастрюлю для тушения. Влить кипящую воду и тушить на полной мощности 2 мин. Вынуть баранину, ополоснуть ее теплой водой. Воду, в которой варилась баранина, слить.

В кастрюлю положить 2 луковицы целиком, морковь, сельдерей, лавровый лист, тмин, чабрец, майоран, соль. Залить говяжьим бульоном и тушить на полной мощности 13–16 мин. Вынуть баранину, бульон процедить. Положить баранину в кастрюлю.

Отлить 60 мл бульона, в котором тушилась баранина, в стеклянную миску, положить грибы и тушить на полной мощности 4–6 мин. Вынуть шумовкой грибы, положить в кастрюлю. В оставшемся от грибов бульоне потушить 12 мелких луковок 4–6 мин на полной мощности. Вынуть шумовкой луковки и сложить в кастрюлю.

В отдельной стеклянной кастрюле растопить масло и растереть муку, чтобы получилась однородная паста. В бульон, где тушились овощи, долить бульон (около 450 мл), в котором тушилась баранина, и сделать соус средней густоты, нагревая на

полной мощности 2–3 мин и помешивая каждые 30 сек.

Добавить сметану, вино и лимонный сок. Хорошо размешать, посолить и поперчить. Положить кусочки баранины, грибы и лук. Размешать, тушить 2–3 мин на полной мощности до закипания. Осторожно перемешать.

Подавать с рисом или лапшой.

Баранина по-ирландски

300 г баранины, 300 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г бульона, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Баранину нарезать небольшими кусочками, картофель порезать кружочками, лук мелко нарезать. В посуду выложить ровными слоями мясо, лук, картофель. По вкусу посолить и поперчить. Все залить бульоном, закрыть крышкой и прогреть в печи на полной мощности в течение 7–9 мин. После этого картофель размять и выложить сверху несколько картофелин небольшого размера.

Посолить и под закрытой крышкой готовить еще 5–6 мин на полной мощности до готовности картофеля. В случае необходимости добавлять бульон.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Баранина по-турецки

400 г баранины, 2 баклажана, 2 крупных помидора, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки. 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Мясо порезать небольшими кусочками, выложить в посуду. Добавить порезанный лук, сливочное масло, перец и соль. Под закрытой крышкой готовить на полной мощности в течение 8–9 мин. Помидоры очистить от кожуры, порезать и добавить к мясу. Все перемешать и прогреть еще 3,5–4 мин. Баклажаны испечь над открытым огнем, порезать и в отдельной посуде смешать с маслом и мукой. Посыпать тертым сыром, добавить молоко и под закрытой крышкой прогреть 4–5 мин. Прогретую массу довести до пюреобразного состояния. На блюдо выложить мясо и пюре из баклажанов.

Чахохбили из баранины

300 г баранины, 2 средние луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка уксуса, 2 ст. ложки красного вина, 2 ст. ложки масла, 2 крупных помидора.

Порубить мясо на куски по 30–50 г. Положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло, влить 4 ст. ложки воды. Все хорошо перемешать и тушить под крышкой на полной мощности 15–20 мин, пока мясо не станет мягким. Помешать через 7 мин после начала готовки.

Порезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 5 мин.

Дать постоять перед подачей на стол.

Фаршированная баранина

700 г баранины, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 50 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 50 г бекона, 50 г белого хлеба, 2 ч. ложки желе из красной смородины, соль, перец по вкусу.

В посуде растопить масло, добавить порезанные лук, грибы и бекон. Прогреть 2–2,5 мин на полной мощности до размягчения. Затем добавить раскрошенный хлеб, яйцо, соль и перец. Все перемешать.

Кусок баранины (лучше всего лопатку) разделать так, чтобы получить достаточно плоский и широкий кусок мяса и выложить на него фарш. Затем свернуть мясо с фаршем трубочкой и связать ниткой.

Выложить мясо на сетку для поджаривания и накрыть сверху бумагой. Выпекать на полной мощности около 5–6 мин, затем переключить печь на среднюю мощность и готовить еще 9–11 мин.

В конце приготовления на поверхность мяса нанести желе из смородины и дальше мясо не накрывать. Готовое мясо завернуть в фольгу и дать отстояться около 10 мин.

Люля-кебаб

500 г мякоти баранины, 150 г почечного бараньего жира, 1 луковица, 1/4 булки, 2 ст. ложки топленого масла, 1 лимон, 50 г зеленого лука, перец молотый, соль.

500 г мякоти и почечный жир мелко порезать, перемешать, посыпать перцем, пересыпать рубленым луком, посолить по вкусу и оставить на 3 ч. Затем пропустить через мясорубку, добавить намоченный в воде, хорошо отжатый хлеб, подлить в фарш примерно 1 стакан воды, перемешать и хорошо отбить фарш о

доску, смоченную водой. Сформовать из массы небольшие сосиски и нагревать их в 50 % режиме 10 мин, после чего сейчас же подавать с крупно нарезанным зеленым луком и ломтиками лимона.

Печень по-испански

300 г говяжьей (или телячьей) печени, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, 2–3 горошины черного перца, 40 г белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка толченых сухарей, по щепотке красного перца, тмина, корицы, соли.

В посуду выложить печенку и залить водой. Вода должна покрыть полностью печенку. Влить вино и добавить горошины перца. Закрыть крышкой и тушить на полной мощности 4,5–5 мин. В другую посуду с растительным маслом добавить мелко порезанные лук и чеснок, влить немного воды и готовить в открытой посуде на полной мощности в течение 2,5 мин. Добавить тмин, корицу, красный перец и мелко порубленную зелень. Протушить еще около 1,5 мин.

Затем к овощам выложить порезанную на небольшие кусочки печенку, долить немного бульона, в котором варилась печенка, посыпать сухарями и готовить еще в течение 1 мин на полной мощности.

К готовой печенке подать ломтики лимона.

Свиные почки

250–300 г свиных почек, 50 г порезанного кусочками шпика, 1 порезанная луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 мл бульона, соль и перец по вкусу, 4 ст. ложки сливок.

Почки вымыть, порезать и удалить протоки. Прежде чем готовить почки, их надо вымочить в молоке в течение 30 мин.

Шпик положить в кастрюлю и нагревать 1,5 мин на полной мощности. Лук и почки положить к шпику. Кастрюлю накрыть крышкой и нагревать 6 мин на полной мощности, помешав во время готовки.

Почки посыпать мукой. Томатную пасту развести бульоном и вылить в кастрюлю к почкам. Добавить специи и сливки, все перемешать и нагревать еще 2 мин на полной мощности.

К почкам по вкусу можно добавить соленый огурец, порезанный кусочками, горчицу и яичный желток.

Язык кусочками в соусе

400 г языка, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики, 1 стакан белого вина, соль и перец по вкусу, вода.

Положить язык в стеклянную кастрюлю. Лук нашпиговать гвоздикой и лавровым листом и положить к языку. Вино смешать с солью и перцем и вылить на язык. Добавить в кастрюлю воды так, чтобы почти весь язык был покрыт жидкостью. Кастрюлю закрыть и варить на полной мощности 5 мин, а затем 40 мин в режиме «Медленное кипение».

Язык вынуть из кастрюли и немного охладить. Затем снять кожу и порезать кусочками.

Подавать, облив соусом. Соус приготовить из подливки, белого вина и сливок.

Печень с грибами

300 г печени, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 порезанная луковица, 150 г отварных порезанных шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 100 мл бульона от грибов, 100 мл сливок, соль и перец по вкусу, 50 мл мадеры, 1 ст. ложка петрушки.

Сковороду с антипригарным покрытием нагреть в печи на полной мощности 5–6 мин. Вылить в нее масло. Печень порезать кусочками, обсыпать мукой и положить на сковороду вместе с луком. Нагревать в печи на полной мощности 2 мин, перевернув куски через 1 мин.

Шампиньоны высыпать к печени и посыпать их мукой. Смешать отвар шампиньонов со сливками, вылить в сковороду и быстро нагреть в течение 1–2 мин на полной мощности. Добавить соль и перец, все перемешать, влить мадеру по вкусу, посыпать порезанной петрушкой и подавать к столу.

Чанфаина (печень по-испански)

500 г печени, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 30 мл белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки молотых сухарей, тмин и корица на кончике ножа, черный и душистый перец горошком, молотый красный и черный перец, соль, 2–3 веточки базилика.

Печенку залить небольшим количеством воды, добавить вино, соль, перец горошком. Тушить под крышкой 6–7 мин, слегка

остудить, нарезать печенку кубиками.

Масло разогреть на полной мощности 35–45 сек, добавить мелко нарезанный лук и чеснок и 1 ст. ложку воды, тушить без крышки 2–3 мин.

Добавить специи и зелень и тушить еще 1,5–2 мин.

Выложить печень, добавить немного вина или воды, посыпать сухарями и тушить 1,5–2 мин.

Почки с сельдереем (китайская кухня)

500 г говяжьих или свиных почек, 250 г сельдерея, 1 ч. ложка кукурузного крахмала, 3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки резаной зелени укропа, петрушки, базилика, тимьяна, 1 ст. ложка коньяка, 1 зубчик чеснока, соль, перец, отварной рассыпчатый рис.

Почки разрезать вдоль, удалить желчные протоки, хорошо промыть холодной, затем горячей водой. Нарезать тонкими ломтиками.

Сельдерей нарезать соломкой, лук нашинковать. Подогреть в емкости с высоким бортиком масло, добавить сельдерей, тушить без крышки 5 мин, добавить лук и тушить еще 2–3 мин. Выложить лук и сельдерей, отставить в сторону.

Почки обвалять в муке, сбрызнуть коньяком, посолить, поперчить и обжарить в оставшемся масле 4 мин на полной мощности. Выложить почки на блюдо с рассыпчатым рисом, сверху выложить лук с сельдереем, посыпать зеленью.

Подать сейчас же к столу.

Мозги по-провансальски

300 г говяжьих мозгов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 100 г шампиньонов или лисичек, 1–2 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки сливок, сок 1/2 лимона, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1–2 ч. ложки уксуса, соль, перец.

Мозги выдержать в холодной воде для обескровливания 30–40 мин, удалить пленку.

В подкисленной воде проварить корень петрушки. Подсолить и варить мозги 6–8 мин на полной мощности. Слегка охлажденные мозги нарезать ломтиками.

Лук мелко нарезать, пассеровать на масле (2–4 мин на полной мощности), добавить муку, разведенную сливками, и нарезанные соломкой слегка обжаренные грибы, тушить 3–4 мин.

Добавить мозги, лимонный сок, приправить солью и перцем, посыпать тертым сыром и запекать 34 мин на полной мощности.

9. Блюда из птицы и дичи

Блюда из птицы наиболее любимы и популярны. В МВП можно приготовить практически любое блюдо из птицы, начиная от жареного цыпленка и кончая экзотическими восточными и африканскими «карри», «сотэ», «бреди» и т. д.

Перед приготовлением птицу нужно полностью разморозить. Целую тушку запекают сначала грудкой вниз, затем поворачивают. Чтобы жир не разбрызгивался, птицу нужно сначала смазать маслом и накрыть вощеной бумагой или пленкой.

Следуйте рецептам и не увеличивайте время приготовления, птица будет сочной и нежной после того, как отстоится некоторое время (помните: накрытая фольгой).

Если МВП оборудована термометром, надо пользоваться им для измерения температуры в самой толстой части птицы.

Тонкие части: крылья, ножки, шею — надо прикрывать фольгой, следить, чтобы фольга не касалась стенки МВП.

Цыпленок с кокосовым орехом и кориандром

Цыпленок весом до 1,5 кг, 3 ст. ложки измельченного кокосового ореха (консервированного), 1 острый зеленый перец (нарезанный без семян), 2 луковицы и 1 зубок чеснока (измельченные и растертые), по 1 ч. ложке куркумы и имбиря, 2 ч. ложки карри, 6 ст. ложки крупно нарезанного кориандра (кинзы), 150 мл кокосового молока, соль, 3/4 стакана отварного риса, кетчуп или чатни.

Цыпленка очистить от кожи, нарезать небольшими кусочками, плотно выложить на блюде диаметром 25–28 см, накрыть пленкой, сделать надрезы, готовить 10–12 минут на максимальной мощности, повернув блюдо 1–2 раза.

Кокосовый орех смешать со всеми ингредиентами, кроме риса, хорошо перемешать и выложить на цыпленка, накрыть пленкой с прорезями, готовить 8–10 мин на полной мощности, поворачивая блюдо каждые 2–3 мин.

Рис выложить горкой и по кругу разложить готового цыпленка.

Подать с чатни или, за неимением чатни, с любимым кетчупом.

Грудка индейки с апельсиновой глазурью

Грудка индейки (1–1,2 кг), 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ч. ложки патоки, 1/2 ч. ложки красного перца, 1 ч. ложка вустерского соуса, цедра половинки апельсина, 1/2 ч. ложки корицы.

Все ингредиенты (кроме индейки) перемешать и прогреть без крышки в режиме разморозки 1–2 мин.

Выложить грудку индейки в форму для запекания и обмазать половиной теплой смеси, плотно накрыть пленкой, сделать два надреза для выхода пара, готовить на полной мощности 10 мин. Перевернуть грудку и смазать оставшейся смесью специй. Накрыть пленкой с прорезями и готовить еще 10 мин, повернув форму 1–2 раза.

Дать отстояться 7–10 мин, нарезать ломтиками. Подавать с отварным рисом, овощами и зеленым салатом.

Жареный цыпленок

1 цыпленок, 1 ст. ложка сливочного масла, по 1/2 ч. ложке красного перца и соли, 1–2 ч. ложки соевого соуса, 1 зубок чеснока (растертого), 1 ч. ложка томатной пасты.

Цыпленка промыть и обсушить бумажным полотенцем, выложить в достаточно вместительное блюдо.

Масло растопить на полной мощности, смешать с оставшимся ингредиентами. Накрыть плотно пленкой и сделать два надреза для выхода пара. Готовить на максимальной мощности, поворачивая каждые 4–5 мин. В середине приготовления выключить микроволновку, дать отстояться 8–10 мин, затем включить и завершить приготовление.

Время приготовления зависит от веса цыпленка: до 500 г — 8–9 мин, до 1 кг — 14–15 мин, до 1,5 кг — 20–22 мин.

Выложить готового цыпленка на разделочную доску, накрыть фольгой на 5–6 мин, разрезать на порционные куски.

Цыпленок под соусом и виноградом

1 жареный цыпленок, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2/3 стакана сливок, 2 ст. ложки белого крепленого вина, 4 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка кетчупа, 1 стебель сельдерея, мелко нарубленный, 100 г зеленого винограда без косточек, несколько веточек мяты и небольшие косточки

белого и черного винограда для украшения.

Цыпленка приготовить со специями по предыдущему рецепту.

Мясо цыпленка снять с костей и нарезать маленькими кусочками.

Лук нашинковать, выложить в небольшую форму с маслом, готовить без крышки на максимальной мощности в течение 2 мин. В отдельной миске взбить вместе свежие сливки, вино, майонез, горчицу, томатный кетчуп и сельдерей. Перемешать с кусочками цыпленка вместе с готовым луком и виноградом. Аккуратно выложить на сервировочное блюдо и украсить веточками винограда и мятой.

Утка с апельсиновым соусом

1 утка весом примерно 2,25 кг, промытая и обсушенная.

Для соуса: мелко натертая цедра 1 большого апельсина, сок 2 апельсинов, 2 ст. ложки измельченного лимонного мармелада, 1 ст. ложка желе из красной смородины, 2 ст. ложки апельсинового ликера, 1 ч. ложка соевого соуса, 2 ч. ложки кукурузной муки.

Положить утку грудкой вниз на перевернутое чайное блюдце, стоящее в блюде для запекания диаметром 25 см (маленькая жаровня). Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на полной мощности 20 минут. Открыть и осторожно слить мясной сок и жир. Перевернуть, как в предыдущий раз, и готовить на максимальной мощности 20 минут. Нарезать на четыре порции. Переложить на сервировочное блюдо и не давать остыть. Снять жир с мясного сока.

Чтобы приготовить соус, надо поместить все ингредиенты, кроме кукурузной муки, в мерный кувшинчик. Добавить мясной сок, с которого удален жир. Добавить горячую воду, чтобы получилось 300 мл (1 1/4 стакана). Смешать кукурузную муку с водой, чтобы получилась жидкая пастообразная масса. Добавить ее в кувшин и тщательно перемешать. Готовить без крышки на полной мощности 4 мин, трижды размешивая. Полить утку готовым соусом и сразу подавать на стол.

Утка по-французски

1 утка весом 2–2,5 кг, промытая и высушенная, 12 шт. чернослива без косточек, 1 стебель сельдерея, мелко нарубленный, 2 измельченных зубчика чеснока.

Для соуса: 300 мл сухого белого вина, 1/2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки свежих сливок, 1 ст. ложка кукурузной муки.

Положить утку грудкой вниз на перевернутое чайное блюдце, стоящее в блюде для запекания. Вокруг утки разложить чернослив, сельдерей и чеснок. Накрыть блюдо плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на полной мощности 20 мин. Открыть и осторожно слить жир и мясной сок и отставить в сторону. Перевернуть утку. Накрыть, как в предыдущий раз, и готовить на полной мощности 20 мин, разрезать на порционные куски, переложить на сервировочное блюдо и не давать остыть. С мясного сока снять жир.

Чтобы приготовить соус, надо налить сидр в мерный кувшинчик. Взбить соль, томатное пюре, сливки, мясной сок без жира и кукурузную муку. Готовить без крышки на максимальной мощности 4–5 мин, взбивая каждую минуту, пока соус не загустеет и не начнет пузыриться. Полить утку и чернослив.

Кисло-сладкая утка

1 утка весом 2–2,5 кг, промытая и обсушенная, 45 мл (3 ч. ложки) мангового чатни, ростки фасоли, 175 г (3/4 стакана) нешлифованного риса, отварного.

Положить утку грудкой вниз на перевернутое чайное блюдце, стоящее в блюде для запекания диаметром 25 см (маленькая жаровня). Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на максимальной мощности 20 минут. Открыть и осторожно слить мясной сок и жир. Перевернуть утку и намазать грудку чатни. Накрыть, как в предыдущий раз, и готовить на максимальной мощности еще 20 мин. Нарезать на 4 порции и подавать с фасолевыми ростками и рисом.

Утка по-кантонски

3 ст. ложки абрикосового джема однородной консистенции, 2 ст. ложки водки, 2 ч. ложки некрепкой горчицы, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки соевого соуса, 1 утка весом 2–2,5 кг, промытая и обсушенная.

Абрикосовый джем, водку, горчицу, лимонный сок и соевый соус нагревать на полной мощности 1–1 1/2 минуты, дважды

размешав.

Положить утку грудкой вниз на перевернутое чайное блюдце, стоящее в блюде для запекания. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на полной мощности 20 мин. Открыть и осторожно слить мясной сок и жир. Перевернуть утку грудкой вверх и намазать грудку абрикосовой подливкой. Накрыть, как в предыдущий раз, и готовить на полной мощности 20 мин, нарезать на порции и подавать к столу в небольшой емкости.

Куриный шашлык

3 куриные грудки без костей и кожи, нарезанные кусочками по 2–3 см, 12 мелких помидоров, 2 маленькие луковицы, нарезанные кольцами, 1 большой зеленый перец, нарезанный кусочками по 2–3 см, 50 мл оливкового масла (можно растительного), 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки сухой приправы, 1/4 ч. ложки перца.

Распределить курицу, томаты, лук и зеленый перец на 6 вертелах (длиной 20 см). Положить на блюдо. Соединить все остальные продукты, сбрызнуть полученной смесью курицу. Готовить, не закрывая, 8–10 мин. Перевернуть один раз, дважды сбрызнуть маринадом.

Цыпленок в хересе

1 цыпленок (1,2–1,5 кг), нарезанный на порционные куски, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки перца, 1 большая луковица, тонко нарезанная, 80 мл сухого хереса, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка муки.

Положить куски мяты на круглое блюдо тонкими краями к середине. Посыпать солью, перцем, луком и кусочками бекона. Залить кусочки смесью из остальных продуктов. Закрыть вощеной бумагой. Поставить в печь на 15–18 мин до мягкости, перевернув на 10-й минуте приготовления. Оставить закрытым на 5 мин перед подачей на стол.

Овощи почистить, крупно нарезать. Утиный жир слить, положить в него овощи, добавить муку, влить полчашки воды, прокипятить.

Утку жарить еще 25 мин, затем завернуть в алюминиевую фольгу и положить на 10 мин в теплое место.

Сок от жаркого процедить, залить им утку.

Индейка с фруктами

4 куска филе индейки (по 150–180 г), 4 кольца консервированного ананаса, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки тертых орехов, 1 ч. ложка молотых пряностей, 2 ч. ложки порошка кэрри, 1/2 ч. ложки кориандра, 1 банан, 75 г растительного масла.

Мясо вымыть и обсушить. С ананасов слить сок. Хорошо смешать муку, орехи и пряности. Очистить банан, нарезать кружочками. Мясо, ананасы, банановые кружочки облагать в панировке.

Плоскую форму смазать маслом, выложить в нее индейку и фрукты и сбрызнуть их оставшимся маслом. Поставить форму в печь на средний уровень, мясо и фрукты готовить в режиме гриля при 600 Вт примерно 12 мин. Через 6 мин мясо и фрукты перевернуть.

Отличный гарнир к индейке — салат из сладкого перца. Готовое блюдо можно украсить листочками мяты.

Молодая фаршированная утка

1 молодая потрошеная утка (около 2 кг), соль, перец, 3 красных яблока, сок и цедра 1 лимона, 4 головки лука, по 1 ч. ложке тимьяна и майорана, 1 луковица, 1 морковь, 1/8 корня сельдерея, мука.

Тушку промыть, натереть солью и перцем. Вымытые яблоки разрезать на четыре части, удалить сердцевину, смешать с лимонным соком и цедрой.

Лук почистить, нарезать кубиками, смешать с тимьяном, майораном и яблоками. Этой смесью нафаршировать утку, зашить.

Утку положить на сковороду для приготовления в микроволновой печи и запекать при 180 °С и 180 Вт 25 мин, периодически переворачивая тушку.

Фаршированная курица

1 курица (1100 г), 50 г риса (отварного), 1 маленькое протертое яблоко, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка карри, 1 ст. ложка сахара, имбирный порошок, 1 ст. ложка соевого соуса, 1/2 ч. ложки паприки.

Цыпленка вымыть и дать стечь воде. Натертое или тонко нашинкованное яблоко смешать с рисом, изюмом, карри, сахаром

и имбирем и полученной смесью наполнить курицу. Отверстие зашить. Курицу положить на блюдо.

Смешать карри, соевый соус и паприку в кашицу и намазать ею курицу. Запекать 18–20 мин на полной мощности, пока мясо не станет мягким.

Пикантная курятина с рисом

300 г порезанного куриного мяса, 1 стакан сырого риса, немного шафрана, 1 порезанная луковица, 1 порезанный стручок болгарского перца, 1 небольшой порезанный лук-порей, 1 ст. ложка масла, 2 стакана воды или бульона, 1 ч. ложка соли, перец по вкусу.

Рис смешать с шафраном и выложить в плоскую кастрюлю (рис предварительно замочить в холодной воде). Лук, сладкий перец и порей перемешать и выложить поверх риса. Добавить масло, воду или бульон и специи.

Куриное мясо приправить и выложить в кастрюлю поверх овощей. Сверху курятину можно посыпать маслинами и мясом крабов и запекать в печи на полной мощности 18 мин до полной готовности.

Индейка рождественская

1 индейка, 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, по 100 г грибов и хлебных крошек, 4 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 225 г молотой ветчины, 50 г толченых грецких орехов, 185 г клюквенного желе, 6 ломтиков бекона (грудинки) без кожи, 225 г свиного колбасного фарша, хрустящие крошки, молотый черный перец, соль.

Нарезанный лук положить в большую посуду, добавить масло и протушить около 3 мин. Смешать с нарезанными грибами и зеленью петрушки, хлебными крошками, ветчиной, грецкими орехами, клюквенным желе, солью, перцем. Хорошо вымешать и охладить. Каждый ломтик бекона разрезать вдоль на 3 полоски. Разделить колбасный фарш на 16 частей и скатать из него шарики. Хорошо обвалять в хрустящих крошках, завернуть каждый шарик в кусочек бекона и сколоть заостренными палочками — по 6 палочек на каждую полоску. Накрыть и поставить в холодильник, если не нужно готовить немедленно. Если индейка целая, вынуть из нее потроха через горловину, промыть и промокнуть бумажной салфеткой. Начинить фаршем

индейку через горловину. Если индейка разрезана на брюшке, то начинить через это отверстие и зашить. Придать индейке округлую форму. Нельзя класть в индейку слишком много фарша. Если фарш останется, его можно запечь отдельно. Закрепить кожу горловины зубочистками.

Индейку взвесить, рассчитать время приготовления: 9–12 мин на 500 г. Запекать 1/4 общего времени приготовления на полной мощности, а потом на средней мощности. Прикрыть крылья, ножки и открытый фарш кусочками фольги. Положить индейку на решетку грудкой вниз, накрыть куполообразной крышкой или жиронепроницаемой бумагой так, чтобы выходил пар. Запекать в таком положении половину необходимого времени, затем повернуть тушку грудкой вверх и снять защитную фольгу. Продолжать готовить без крышки. Готовую индейку завернуть в фольгу и дать выстояться некоторое время (из расчета по 5 мин на каждые 500 г).

Оставшийся фарш выложить в отдельные блюдца и запекать: 3 порции требуют 8,5–11 (12) мин. Держать в тепле и перед подачей переложить в сервировочные тарелки.

После запекания индейки решетку вытереть и готовить на ней колбасные шарики с беконом примерно 8 мин, пока бекон не станет хрустящим. Полить соком, оставшимся после жарки, как подливой.

Внимание! В процессе жарки удалять выделяющийся жир, так как он поглощает микроволновую энергию.

Индейка с начинкой из кедровых орехов

Индейка, 8 ломтиков хлеба (накрошить), 125 г растопленного масла, 4 ломтика бекона (нарубить), 4 тонко нарезанные луковицы-шалот, 125 г нарезанных грибов, 2 слегка взбитых яйца, 1 ст. ложка нарубленной петрушки, 1/2 стакана кедровых орехов, соль, перец, 1 зубчик чеснока (накрошить).

Приготовить начинку — смешать хлебные крошки, половину масла, бекон, лук-шалот, грибы, яйца, петрушку, кедровые орехи, соль, перец. Начинить индейку приготовленной начинкой и зашить ее. Смазать индейку маслом. Смешать оставшееся масло с чесноком и обмазать индейку. Готовить аналогично предыдущему рецепту.

Индейка с яблоками

4 филе индейки около 700 г, 1 ч. ложка паприки, 3 ст. ложки муки, 25 г сливочного масла, 100 г лука, очищенного и нарезанного тонкими ломтиками, 100 г грибов, нарезанных ломтиками, 1 большое яблоко, очищенное от кожуры, с вырезанной сердцевиной и нарезанное ломтиками, 150 мл сухого белого вина, соль и перец, поджаренный миндаль для гарнира.

Порезать индейку кусочками, удаляя жесткое мясо. Смешать паприку и муку и обвалять индейку. Растопить масло в 2-литровой кастрюле 30 сек. Вмешать лук, грибы и ломтики яблока и готовить под крышкой с отверстием 2,5–4 (5) мин. Положить индейку, размешать и готовить под крышкой 2–3 (3,5) мин. Добавить вино, снова накрыть крышкой и готовить еще 8,5–11 (12) мин. Проверить, готова ли индейка, заправить по вкусу и подать, посыпав сверху миндалем.

Подавать с рисом или макаронными изделиями.

Индейка с маринованными яблоками

500 г мякоти индейки, 3–4 маринованных яблока, 1 стакан сметаны, 1 стакан воды, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец, рубленая зелень.

Мякоть индейки нарезать полосками, уложить в посуду, добавить масло, посолить и готовить при полной мощности 4 мин. Затем положить сверху кусочки очищенных и разделанных маринованных яблок, залить сметаной разведенной водой, тертым сыром и готовить при 50 % мощности 12–15 мин. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Индейка с сыром

500 г индейки (филе), белок 1 яйца, 30 г сливочного масла, 100 г сыра тертого, ломтики лимона, соль.

Взбить белок с солью и смазать им мясо индейки. Затем обвалять кусочки мяса в тертом сыре и выложить их в прогретую посуду с маслом. Готовить на полной мощности в течение 5–6 мин, затем мясо перевернуть и готовить еще около 4–5 мин до готовности мяса. Перед подачей мяса к столу украсить его ломтиками лимона.

Индейка «Эгоист»

Филе индейки (около 150 г), 1 ч. ложка луковой приправы, сладкий перец, семена кунжута, мука, 50 г сливок, 1/2 плода папайи, по 1/4 стручка красного и зеленого перца, 100 г зерен кукурузы, соль, перец, перец горошком, 1 маленький помидор, листочки купыря, фольга для микроволновой печи.

Филе индейки порезать полосками, посыпать луковой приправой, перцем, семенами кунжута. Смешать 1/2 ч. ложки муки со сливками. Папайю очистить от зерен, осторожно вынуть мякоть, стараясь придать ей форму шариков. Стручки красного и зеленого перца очистить от семян и нарезать дольками. Перец, кукурузу и мякоть папайи приправить солью и перцем, перемешать и заполнить этой массой половинки плода. Индейку с гарниром выложить на тарелку, накрыть фольгой и запекать в печи 6 мин при 600 Вт. Блюдо, украсив половинками помидора и листочками купыря, можно подавать с хрустящими хлебцами.

Паштет из мяса индейки

600 г филе индейки, 4 яйца, 2 головки лука репчатого, 2 кабачка, 200 г белого хлеба, 300 г сливок, цедра 2 лимонов, молотая корица, молотый имбирь, молотый мускатный орех, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Мясо индейки порезать небольшими кусочками, промыть и обсушить. Смешать мясо, порезанный лук, цедру и пряности. Посолить по вкусу. Выдержать смесь в морозильной камере 10 мин. Замочить хлеб в сливках и дать ему постоять. Мясную смесь довести до состояния пюре, постепенно добавить яйца, хлеб и порезанную зелень петрушки. Посолить и поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанный хлеб. Полученную смесь выложить в смазанную маслом форму, закрыть крышкой и готовить на полной мощности 25 мин и 5 мин на средней мощности.

Подавать с зеленым салатом и овощами.

Бреди из цыпленка с помидорами

800 г грудок цыпленка без костей, нарезанных кубиками, 4–5 помидоров бланшированных, очищенных от кожицы и нарезанных кусочками, 3 луковицы, мелко нарезанных, 1 измельченный зубок чеснока, 1 острый зеленый перец, очищенный от семян и мелко нарезанный, 2 ст. ложки оливкового или кукурузного масла, 2 ч. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли.

Масло налить в глубокую форму диаметром 25–28 см,

добавить лук, чеснок и острый перец, готовить без крышки на полной мощности 31 мин. Добавить в блюдо оставшиеся ингредиенты и сделать в центре блюда небольшое углубление с помощью рюмки для яиц, чтобы смесь приняла форму кольца. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на максимальной мощности 14 мин, четыре раза поворачивая блюдо. Перед подачей на стол дать постоять 5 минут.

Куриные ножки по-китайски

8 куриных бедрышек весом 900–1000 г, 6–8 китайских сушеных грибов, 1 луковица, 4 ст. ложки консервированного имбиря, 5 ст. ложек белого десертного вина, 1 ст. ложка черной патоки (можно и меда), 1–2 ст. ложки свежей цедры мандарина или апельсина, 50 мл соевого соуса.

Грибы замочить в горячей воде на 30–40 мин, воду слить, грибы нарезать полосками. Имбирь мелко изрубить, лук мелко нашинковать.

Бедрышки разложить на блюде по кругу, косточки должны быть направлены в центр.

Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на максимальной мощности 12 мин, три раза повернув блюдо. Смешать вместе остальные ингредиенты, включая грибы, и разложить ложкой поверх цыпленка. Накрыть, как в предыдущий раз, и готовить на максимальной мощности в течение 14 минут. Перед подачей на стол дать постоять 5 минут.

Подавать с большим количеством отварного риса и зеленого салата.

Сате из цыпленка

1 кг куриных грудок без костей, нарезанных кубиками, по 2 ст. ложки кукурузного масла и соевого соуса, 2–3 зубка чеснока (измельченных).

Для соуса: 2 ч. ложки арахисового масла, 1 луковица, нарезанная мелко, 2 острых перца, мелко нарезанных без семян, 2 измельченных зубчика чеснока, 2/3 стакана кипятка, 4 ст. ложки мелко рубленого жареного арахиса (измельченного на миксере), 2 ч. ложки винного уксуса, соль, 3/4 стакана отварного риса.

Смешать в миске растительное масло, соевый соус и чеснок,

затем добавить курицу, тщательно вмешивая, чтобы кусочки были покрыты смесью. Накрыть и поставить в холодильник на 3–4 часа.

Для приготовления соуса налить растительное масло в миску средних размеров и добавить лук, острый перец и чеснок. Готовить на полной мощности 4–5 мин.

Когда соус почти готов, надо нанизать куриные кубики на восемь небольших вертелов. Разложить вертелы по четыре на большой тарелке, как спицы колеса. Готовить без крышки на максимальной мощности в течение 5 мин, один раз перевернув. То же самое сделать с оставшимися четырьмя вертелами. Не давать остыть. Чтобы закончить приготовление соуса, накрыть миску плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на максимальной мощности в течение 2 мин. Вмешать кипяток, арахисовое масло, уксус и соль. Готовить без крышки в течение 3 мин, один раз размешав. Дать постоять 30 сек и подавать. Подавать с рисом и зеленым салатом.

Крылышки под бамбуковым соусом (китайская кухня)

800–900 г крылышек цыпленка, 8 сушеных китайских грибов, 8 маленьких луковиц, 1 баночка (250 г) консервированных побегов бамбука, 1 ст. ложка арахисового масла, 2 ст. ложки кукурузной муки, 3 ст. ложки рисовой водки, 4 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки мелко рубленого корня имбиря.

Грибы замочить в горячей воде на 300 мин, слить воду. Грибы и луковицы разрезать на 4 части.

Выложить лук в глубокую форму, готовить на полной мощности 2–3 мин, выложить по кругу крылышки, оставив в центре углубление, накрыть пленкой, сделать надрезы. Готовить на максимальной мощности 12 мин, поворачивая 2–3 раза блюдо.

Удалить пленку, выложить на крылышки побеги бамбука с жидкостью, сверху выложить грибы.

Перемешать кукурузную муку с рисовой водкой, чтобы получилась однородная смесь. Добавить остальные ингредиенты. Разложить ложкой поверх цыпленка и овощей. Накрыть пленкой с прорезями и готовить на максимальной мощности 10–12 мин, пока жидкость не начнет пузыриться. Дать постоять в течение 5 мин перед подачей на стол.

Кролик с оливками

1 бедренная часть тушки кролика, 10 черных оливок, щепотка укропа, 0,5 стакана растительного масла, соль, перец.

Разрезать тушку на кусочки. Разложить их в форме и заправить солью, перцем и укропом, добавить оливки и готовить 25 мин на максимальной мощности, перевернув 2–3 раза.

При желании можно добавить баклажаны, в этом случае повторно поставить покрытые пленкой кусочки кролика в духовку еще на 5 минут, снова на максимальной мощности.

Карри из кролика

800 г мяса кролика без костей (можно и мясо птицы), 150 мл йогурта, 1 ст. ложка молока, по 1/2 ч. ложки молотого имбиря и куркумы, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки горячей воды, соль, перец, 1 пучок крупно нарезанной кинзы.

Разложить мясо кролика на блюдо, плотно по кругу. Тщательно перемешать все остальные ингредиенты (кроме кинзы), приправить солью и перцем, разложить поверх кролика и поставить в холодильнике на 6–8 часов.

Накрыть тарелкой и прогреть на максимальной мощности в течение 5 мин. Перемешать круговым движением. Накрыть плотно прилегающей пластиковой пленкой и сделать на ней два надреза, чтобы выходил пар. Готовить на максимальной мощности в течение 15 мин, четыре раза повернув блюдо. Дать постоять 5 мин.

Посыпать кинзой и подавать на стол с отварным рисом и салатом из овощей.

Поэлла (цыпленок с морепродуктами)

1 кг куриного филе, 2 ст. ложки оливкового или кукурузного масла, 2 луковицы, мелко нарезанные, 1 раздавленный зубок чеснока, 1 сладкий красный или желтый перец, нарезанный тонкими кольцами, 1 ч. ложка куркумы или шафрана, 1 1/2 стакана мороженного зеленого горошка, 4 помидора, бланшированных, очищенных от кожицы и нарезанных кубиками, 100 г вареного окорока, нарезанного соломкой, соль, перец, по 4 готовых креветки и мидии, дольки лимона.

Разложить филе, нарезанное ломтиками, в блюде для запекания по кругу, оставив углубление в середине. Накрыть пленкой, сделать надрезы, запекать 12–15 мин на полной мощности. Слить жидкость и отставить в сторону.

В чистой форме нагреть масло, добавить лук, чеснок и перец, готовить на полной мощности 3–4 мин без крышки. Добавить оставшиеся ингредиенты вместе с жидкостью, оставшейся от жарения, перемешать, и выложить на курицу. Накрыть пленкой с прорезями и готовить на максимальной мощности в течение 20 мин, три раза повернув блюдо. Дать постоять в микроволновой печи 10 мин, затем готовить еще 5 мин. Открыть и украсить мидиями, креветками и дольками лимона.

Запеканка из курицы с овощами

1 кг мяса курицы без кожицы, 4 картофелины, нарезанные кубиками. 2 моркови, нарезанные кружочками, по 150 г консервированного горошка и сладкой кукурузы, 1 пакет сухого крем-супа (грибного, из сельдерея или любого другого, на ваш вкус), 3 ст. ложки белого сухого вина, 2 ст. ложки сливок, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха, 1 стакан кукурузных хлопьев, соль, перец, 1 ст. ложка сливочного масла.

Смазать маслом глубокую форму для запекания, на дно выложить картофель и морковь, затем горошек и кукурузу. Сверху выложить куриное мясо, накрыть пленкой, сделать надрезы, готовить на полной мощности 7–8 мин, 2–3 раза повернув форму. Взбить суп 1/2 стаканами теплой воды, добавить оставшиеся ингредиенты, кроме кукурузных хлопьев, хорошо перемешать, приправить солью и перцем.

Выложить ложкой поверх куриного мяса, накрыть пленкой с прорезями, готовить на полной мощности 12 мин, дважды поворачивая форму. Дать постоять 5–6 мин. Выложить на порционные тарелки, посыпать хлопьями.

Дикие утки с овощами

2 тушки диких уток, 5–6 ст. ложек оливкового или кукурузного масла, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 2 корешка петрушки, 1 корень сельдерея, 1–2 лавровых листика, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Для маринада: по 0,5 л воды и 6 %-го уксуса, душистый и горький перец горошком, зерна можжевельника, лавровый лист, соль.

Выпотрошить и промыть уток, залить маринадом, выдержать 10–12 ч в холодильнике.

Промыть и обсушить бумажным полотенцем тушки уток,

выложить на блюдо для запекания, накрыть пленкой, сделать прорези, запекать на полной мощности в течение 10–12 минут на каждые 500 г утки, поворачивая блюдо несколько раз и поменяв местами уток один раз. Накрыть уток фольгой, отставить в теплое место.

Разогреть масло, добавить жир, образовавшийся от жарения уток, добавить нашинкованные овощи, тушить до мягкости на полной мощности, измельчить миксером, присолить, добавить муку, разведенную небольшим количеством воды или бульона, хорошо перемешать.

Уток разрезать на порционные куски, выложить на блюдо с бортиком по кругу, залить овощным соусом, готовить под крышкой на полной мощности 5–6 мин.

Подать с зеленым салатом и отварным картофелем или рисом.

Куропатки или тетерева, тушенные в сметане

3–4 куропатки или 2 тетерева, 60 г жира, 20 г муки, 1/4 — 7/4 л сметаны, несколько толченых зерен можжевельника, соль, ложечка мелко нарубленной зелени петрушки.

Разделанные тушки промыть, натереть солью, размешанной с толченым можжевельником. Разогреть жир, выложить разрезанные пополам куропатки или на четвертинки тетерева, готовить на полной мощности 5–6 мин, перевернуть и готовить еще 4–5 мин.

Выложить в глубокую форму для запекания, добавить немного воды, муку, размешанную со сметаной, зерна можжевельника, соль, перец по вкусу, тушить 10–12 мин под крышкой, посыпать зеленью.

Подавать с моченой брусникой, стручковой фасолью, сладким перцем.

Фазан печеный

1 фазан, 100 г сырого сала или копченой грудинки, 50 г жира, соль, зелень для украшения.

Разделанного фазана промыть и натереть солью. Сало или грудинку нарезать тонкими, широкими ломтями, обложить фазана, обмотать ниткой. Разогреть жир в форме для запекания, выложить фазана на грудку, накрыть пленкой, сделать прорези. Запекать на полной мощности из расчета 10–12 мин на 500 г

фазана, поворачивая 2–3 раза и перевернув один раз в середине приготовления.

Выдержать под фольгой или крышкой 8–10 мин, удалить нитки, нарезать крупными кусками.

Подавать с брусникой, картофелем фри, зеленым салатом.

Заяц, тушенный в вине

Почечная часть и окорочка зайца, 150 г копченой грудинки, 150 г лука, 30 г толченых сухарей, 1 ч. ложка красного перца, 1/4 л красного вина, соль.

Маринад: 1/4 л уксуса, 1/2 л воды, 100 г лука, 1 лавровый лист, по несколько горошин перца, душистого перца и зерен можжевельника.

Вскипятить воду с нарезанным луком (100 г), лавровым листом, перцем и можжевельником, остудить, добавить уксус. Почечную часть с окорочками положить в эмалированную ванночку или глиняную миску, залить остуженным маринадом и поставить в прохладном месте. Мариновать 2–4 дня, каждый день переворачивая. Вынутое мясо вымыть и порубить на куски.

Грудинку нарезать тонкими ломтиками, половиной которых выложить дно широкой, мелкой кастрюли, уложить на них куски мяса, добавить очищенный и нарезанный кружочками лук (150 г). Мясо посыпать толчеными сухарями, смешанными с красным перцем, добавить соль и прикрыть оставшимися ломтиками грудинки. Залить 1/8 л маринада, 1/8 л воды и 1/4 л красного вина.

Тушить под крышкой 8–10 мин на полной мощности, затем на средней мощности до готовности (из расчета 10–12 мин на 500 г зайца, выдержать 10–15 мин).

Подавать с салатом из краснокочанной капусты, отварным картофелем.

Мясо дикого кабана по-охотничьи

800 г мяса без костей с лопатки или окорока, 20 г муки, соль, 60 г жира, 100 г лука, 50 г томата (12 %-й концентрат), 1/3 ч. ложки красного перца, 1 лавровый лист, по несколько горошин черного перца, душистого перца и зерен можжевельника, 1/8 л красного вина.

Заправка из овощей: 50 г моркови, 50 г петрушки, 50 г сельдерея, 50 г лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка

уксуса, 10 г сахара.

Мясо обмыть, дать ему обсохнуть, снять пленки, удалить сухожилия и мариновать в заправке из овощей. Для приготовления маринада овощи вымыть, очистить, нашинковать тонкими ломтиками, добавить растительное масло, сахар, посыпать толчеными пряностями, обминать до тех пор, пока не выделится сок. Приготовленное мясо натереть и обложить овощами в подходящей по размеру миске. Вынести в прохладное место на 1–2 дня, прикрыть.

Перед приготовлением удалить овощи и пряности, переложить в форму для запекания, отставить в сторону.

Разогреть жир, добавить мелко нашинкованный лук, готовить на полной мощности 4–6 мин, прибавить перец, лавровый лист, томат, разведенную водой муку и вино, готовить 1–2 мин.

Вылить соус на мясо, готовить на полной мощности 5–6 мин под крышкой, затем 8–10 мин в режиме «Медленное кипение», повернуть 1–2 раза. Дать отстояться 8 минут, подавать с картофелем и салатом, порезав поперек волокон тонкими ломтиками.

10. Десерты

Пудинг и крем, суфле и запеченные фрукты, варенье и джем, сладкие фондю и пирожки в МВП готовятся не только быстро, но и без огорчений по поводу пригоревшего варенья, сбежавшего молока или непропеченного пирога.

Молоко надо кипятить в стеклянном стакане или специальной высокой емкости до появления пузырьков по краям. Выше 75–80 ˚С молоко нагревать не надо. 200 мл молока на полной мощности нагревается за 2–2,5 минуты.

Джемы и варенья не пригорают, приготовление их требует меньшего внимания, а вкус и цвет их просто превосходны.

Можно использовать и обычные рецепты, корректируя время приготовления.

Помните! Посуда (по объему) должна в 2–3 раза превышать объем продукта.

Использовать термометр для сладких блюд в МВП нельзя!

Если вам грустно осенним вечером или нагрянули неожиданные гости, приготовить нежный и вкусный десерт, пока гости надевают тапочки и моют руки, не представляет особого труда.

Мусс по-берлински

4 яйца, 150 г сахарного песка, 150 мл жирных сливок, 1 ст. ложка белого десертного вина, 2 ст. ложки бренди, 4–5 капель ванильной эссенции, 2 ч. ложки кукурузного крахмала, вафли и лесные ягоды (черника, голубика, малина и т. д.)

Белки взбить с щепоткой соли добела, желтки растереть с сахаром и ванилью. Аккуратно добавить желтки к белкам. Крахмал смешать с вином и добавить в яичную массу. Готовить без крышки на полной мощности 3 1/2–4 минуты, взбивая смесь каждые 30–40 сек, накрыть крышкой и остудить.

Взбить сливки с бренди и добавить в основную массу. Разложить в бокалы и поставить в холодильник.

Подавать с лесными ягодами и хрустящими вафлями или палочками.

Шоколадный мусс

100 г шоколада, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 сырых яйца,

соль на кончике ножа, бисквитные палочки или крекер.

Чашу емкостью 1,2–1,3 л смазать маслом и растопить в ней шоколад (раскрошенный) в режиме разморозки в течение 3–4 мин, дважды помешав, добавить яичные желтки, хорошо перемешать. Отдельно взбить белки добела и подсолить, добавить белки осторожно по частям в шоколадную смесь. Разложить смесь по бокалам и поставить в холодильник.

Подавать с бисквитными палочками.

При желании в мусс можно добавить 2 ч. ложки цедры апельсина, смешав ее с желтками или 2 ч. ложки гранулированного кофе. Мятная или миндальная эссенция также придает муссу необычный оттенок, но только осторожно — не более 3–4 капель.

Украсят мусс и взбитые сливки, выложенные сверху, или миндальная стружка, тертый орех и т. д.

Малиновый мусс

300 г малины в сиропе, 2 маленьких сырых яйца, по 2 ст. ложки холодной воды и сахара, 10 г желатина, 100 г сливок, соль, 1 ст. ложка жареного фундука.

Желатин залить холодной водой, оставить на 5–10 мин, растопить на полной мощности в течение 2 мин, добавить малиновый сироп и растертые с сахаром желтки, поставить смесь в холодильник.

Белки взбить в крепкую пену, подсолить, отдельно взбить сливки.

Вылить белки в желатин, осторожно при помешивании, добавить 2/3 малины и 3/4 сливок, хорошо перемешать.

Разложить в бокалы, поставить в холодильник. Оставшуюся малину смешать со сливками, выложить сверху мусса, украсить фундуком.

Яблочный пудинг

750 г очищенных и тонко нарезанных сладких яблок, 3–4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 125 г молотых сухарей, 175 г (3/4 стакана) сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, цедра 1/2 лимона, 1/2 ложки корицы, 5 ст. ложек холодной воды, взбитые сливки.

Форму объемом 600–700 мл смазать маслом.

Отдельно растопить масло на полной мощности в течение

1 мин. Смешать 2/3 сахара с сухарями. Смешать яблоки, лимонный сок и цедру, корицу, воду и оставшийся сахар.

Выложить смесь в форму слоями, начиная и заканчивая сухариками.

Готовить на полной мощности 7 мин без крышки, дважды повернув форму, дать постоять 10–12 мин.

Подавать со взбитыми сливками или мороженым.

Рождественский пудинг

70 г муки, 2 яйца, 450 г сушеных фруктов (кураги, изюма, инжира, чернослива без косточек и т. д.), 125 г топленого сала, 1 ст. ложка какао, 1–2 чайных ложки специй для пирога (корица, ваниль, шафран и т. д.), 125 г сахара, 75 г толченых сухарей, 1 ст. ложка патоки, 4 ст. ложки пива, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка апельсиновой цедры.

Две специальные формы для пудинга объемом 800–900 мл хорошо промазать маслом.

Смешать в большой миске муку, какао и специи. Добавить цедру апельсина, сухарики, сахар, фрукты и сало. В отдельной миске взбить яйца и патоку, пиво и молоко. Смешать с сухими ингредиентами до однородной массы.

Разделить смесь на две формы поровну. Накрыть каждую бумажным полотенцем. Готовить одновременно на полной мощности 4 мин. Дать постоять 3 мин в микроволновой печи. Готовить еще 2 мин на полной мощности. Вынуть их из формы, когда остынут.

Готовый пудинг можно завернуть в промасленную бумагу и охладить.

Перед подачей на стол пудинг разрезать на порции и каждую разогревать 50–60 сек.

Подавать со взбитыми сливками или сливочным соусом.

Ежевичный пудинг

250 г ежевики, цедра и сок 1 лимона, 250 г муки, смешанной с разрыхлителем, 150 г масла или маргарина, 150 г сахара, 2 яйца, 4 ст. ложки молока, масло для смазывания формы, взбитые сливки или мороженное.

Форму диаметром 18–20 см смазать маслом. Ежевику смешать с цедрой и соком лимона, отставить в сторону.

Масло растереть с сахаром, добавить взбитые яйца, молоко,

ввести муку и фрукты, хорошо перемешать.

Переложить смесь в подготовленную форму. Готовить без крышки на полной мощности 7–8 мин до тех пор, пока пудинг не поднимется до верха. Дать постоять 5 мин. За это время пудинг должен постепенно опасть. Отделить пудинг от края формы ножом и выложить на теплую тарелку.

Подавать со взбитыми сливками или мороженым.

Вместо лимона можно взять яблоко, а ежевику заменить малиной.

Персиково-творожный пудинг

3 персика, 125 г сухого белого вина, сок и натертую цедру половины лимона, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, 50 г сахара, 375 г диетического творога, 30 г манной крупы, 50 г изюма, 75 г миндальной крошки, 25 г сахарного песка, 25 г масла.

Персики сбланшировать, очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить косточки. Персики вместе с белым вином, медом, цедрой и соком лимона поместить в закрытую посуду, накрыть крышкой и тушить 3 мин на средней мощности. 1 персик нарезать дольками.

У яиц отделить желток от белка. Желток растереть с сахарным песком до кремообразного состояния. Творог, жидкость, образовавшуюся при тушении персиков, манную крупу, изюм и миндаль перемешать, добавить к желтку.

Белок взбить в крепкую пену и добавить в массу. Массу распределить поверх половинок персиков. Выложить сверху персиковые дольки, по желанию посыпать смесью тертого миндаля, сахарного песка и кусочками масла.

Запекать на слабой мощности в течение 18 мин.

Абрикосы в сливочной карамели

20 г сливочного масла, 30 г сахарного песка, 12 спелых, но твердых абрикосов, 24 очищенных миндальных ореха, 0,5 стакана сливок (100 г), 1 щепотка молотого имбиря, 100 г свежей или мороженой малины.

В форме растопить сливочное масло в течение 30 сек на полной мощности. С маслом смешать сахар и карамелизировать его, накрыв листом пергамента, в течение 1 мин.

Абрикосы вымыть, обсушить, надрезать вдоль бороздки и удалить косточки. Каждый абрикос начинить 2 миндальными

орехами и половинки снова соединить. Абрикосы положить в карамельную массу и полить сливками. Посыпать корицей и, закрыв тарелкой или крышкой, уварить в течение 7 мин на средней мощности.

Свежую малину перебрать, быстро сполоснуть в сите под струей холодной воды и сцедить воду. Мороженую малину разложить на тарелке, накрыть листом пергамента и размораживать в течение 30 сек на средней мощности. Абрикосы сервировать вместе с малиной. Таким же образом можно приготовить персики.

Бисквитно-фруктовый пудинг

300 г печеных яблок или других фруктов, 75 г масла или маргарина, 1 яйцо, щепотка соли, 60 г сахарной пудры, 100 г муки, 1/2 ч. ложки разрыхлителя.

Положить подготовленные фрукты на круглое или овальное блюдо. Растереть масло и сахарную пудру, взбить с яйцом, добавляя просеянную муку, соль и разрыхлитель. Облить этим тестом фрукты. Нагревать на полной мощности 5–7 мин. Фрукты должны стать мягкими, а бисквит хорошо пропечься.

Банановый фостер

4 банана, 2 ст. ложки масла или маргарина, 3 ст. ложки сахара, 1/4 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка апельсиновой цедры, 4 ст. ложки темного рома, мороженое.

Растопить масло в форме диаметром 25 см в режиме разморозки 1–2 мин.

Бананы разрезать на четвертинки (вдоль и поперек), выложить в форму, посыпать сахаром, корицей и цедрой. Накрыть пленкой, сделать надрезы, запекать 6–7 мин на полной мощности, дать постоять 1 мин.

Ром разогреть в режиме размораживания 1 мин, вылить на бананы и поджечь.

Подавать с ванильным мороженым.

Бананы с ромом и кокосом

2 банана, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки рома, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки кокосовой стружки.

Бананы нарезать кружочками, полить медом и ромом, посыпать сахаром. Готовить в режиме размораживания 2–2,5 мин.

Посыпать кокосовой стружкой и подавать на стол.

Абрикосовый десерт

350 г кураги, 4 ст. ложки сахарной пудры, 225 г жирного йогурта, 600 мл кипятка, 2–3 капли померанцевой (или лимонной) эссенции, малиновый кулис.

Курагу тщательно промыть, замочить на 2–3 часа, воду слить. Курагу переложить в другую миску, добавить 600 мл кипятка, накрыть пленкой и готовить в режиме размораживания 15–18 мин, 2–3 раза повернув миску, остудить. Добавить эссенцию, сахар и взбить миксером до пюреобразного состояния, добавить йогурт, перемешать и разложить в бокалы.

Остудить, покрыть кулисом.

Для приготовления малинового кулиса 350 г свежей малины измельчить в миксере до пюреобразного состояния, протереть через сито, добавить 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку кукурузной муки, разведенной 5 ст. ложками воды, перемешать. Готовить на полной мощности 2 1/2–3 г/2 минуты, помешивая до загустения. Добавить ваниль и лимонный сок (1 ч. ложку). Охладить.

По рецепту малиного кулиса можно приготовить абрикосовый, персиковый кулис или кулис из любых ягод.

Клюквенный сбитень

250 г клюквы, 150 мл воды, 175 г сахара, 1 ч. ложка цедры лимона, 150 г жирных сливок, 2 яичных белка, веточки мяты.

Клюкву, сахар, цедру и воду перемешать в миске емкостью 1,2–1,3 л, готовить на полной мощности 8–9 мин, дважды перемешав, охладить.

Взбить сливки, белки взбить в густую пену, смешать осторожно сливки, белки и клюквенную смесь.

Разложить по бокалам и охладить, украсить веточками мяты.

При желании клюквенную смесь можно отцедить от кожуры перед охлаждением.

Десерт шоколадно-грушевый

300 г груш, 200 г молока, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 1

яйцо, 50 г сахарной пудры, 20 г какао порошка.

Выложить на дно посуды слоем мелко нарезанные груши. Отдельно взбить масло и пудру. Добавить яйцо и молоко, еще раз взбить. Затем добавить муку и какао, вымесить тесто и уложить его ровным слоем на груши. Выпекать на полной мощности 4–4,5 мин. Затем вынуть из печи и дать отстояться 5 мин.

Десерт яблочный

800 г яблок, 80 г сахара, 100 г сливочного масла, 160 г муки, 40 г сахарной пудры, молотая корица, взбитые сливки.

Яблоки мелко порезать, перемешать с сахаром и положить в посуду. Накрыть крышкой и прогреть на полной мощности 6–8 минут до размягчения. Растереть масло с мукой, добавить корицу и сахарную пудру. Полученную смесь перемешать с яблоками и выпекать в открытой посуде 8 мин на полной мощности. Дать отстояться. Подавать на стол, украсив взбитыми сливками.

Хрустящие яблоки

5 яблок, 1 ст. ложка лимонного сока, 6 ст. ложек масла сливочного, 3/4 стакана сахара, 3/4 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1/2 стакана муки, 1 ч. ложка корицы.

Яблоки помыть, удалить сердцевину, порезать ломтиками и выложить на блюдо диаметром около 20 см. Сбрызнуть лимонным соком. Отдельно растопить масло (в течение 1–1,5 мин) и перемешать с остальными компонентами, тщательно размешивая. Равномерно покрыть яблоки приготовленной смесью и выпекать в течение 8 мин на полной мощности, пока яблоки не станут нежными. Затем повернуть блюдо и выпекать еще 6–8 мин.

Подавать яблоки к столу можно теплыми или охлажденными. По желанию — украсить взбитыми сливками.

Груши запеченные

1 половинка груши диаметром 6 см, 1/2 ст. ложки коричневого сахара, 1/2 ст. ложки масла.

Разрезать груши пополам и удалить их сердцевины. Разместить их на блюде узкими концами к центру. В углубления поместить сахар и масло. Накрыть. Начать выпечку. По истечении половины времени приготовления повернуть блюдо на пол-

оборота. Дать отстояться 2 мин. При полной мощности на приготовление затрачивается: 4 половинки — 4–6,5 мин, 8 половинок — 7,5–10,5 мин.

Яблоки, запеченные с печеньем

4–5 яблок, 2 яйца, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 100 г печенья, 1 ст. ложка масла сливочного, 3 ст. ложки сухарей.

Посуду, в которой будет выпекаться блюдо, смазать маслом и посыпать сухарями. На дно посуды равномерно выложить нарезанные яблоки. Отдельно растереть желтки, масло, сахар. Растертую смесь соединить с молоком и добавить накрошенное печенье. Все хорошо перемешать. Полученную смесь вылить на яблоки. Запекать в течение 3–4 мин.

Яблоки, запеченные с овсяными хлопьями

500 г яблок, 40 г сливочного масла, 50 г сахара, 80 г овсяных хлопьев, 50 г муки, 1 ч. ложка лимонного сока, молотая корица.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, порезать на ломтики. Уложить в посуду, сбрызнуть лимонным соком. В другой посуде растопить сливочное масло в течение 1 мин на полной мощности. В растопленное масло добавить сахар, муку, овсяные хлопья, корицу. Тщательно перемешать. Полученную смесь выложить на яблоки и выпекать на полной мощности 10–12 мин, пока яблоки не станут мягкими. В процессе выпекания посуду повернуть для более равномерного прогрева.

Шоколадные шарики

120 г масла, 180 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка ванили, 360 г муки, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 1/3 ч. ложка соли, 200 г шоколада, разломанного на куски, 120 г орехов.

В небольшой чашке растереть масло с сахаром. Добавить яйцо, молоко, ваниль и соль. Тщательно перемешать. Смешать вместе муку, разрыхлитель и соль. Добавить к масляной смеси и хорошо перемешать. Добавить половину шоколада, орехи и размешать. Переложить все в смазанную маслом кастрюлю и посыпать оставшимся шоколадом. Нагревать на полной мощности 5–6 мин. Охладить и сформировать в шарики.

Крем яичный заварной

4 яйца, 300 г молока, 4 ст. ложки сахара, 3–4 капли ванильной эссенции, цедра лимона, тертый мускатный орех, соль.

Молоко прогреть 9 мин на средней мощности. Взбить яйца, добавить сахар, лимонную цедру, ванильную эссенцию и посолить по вкусу. Яичную массу быстро залить в молоко и размешать. Вылить массу в смазанную маслом форму и прогреть на средней мощности 15 мин. Посыпать мускатным орехом и подавать охлажденным.

Португальский крем

Желтки 4 яиц, 2 ст. ложки какао, 4 стакана молока, 120 г печенья, 100 г орехов.

Яичные желтки взбить, перемешать с молоком и нагреть, не доводя до кипения. Печенье накрошить и высыпать в яичную массу, добавить измельченные орехи и какао. Хорошенько взбить. Смесь залить в форму для запекания и прогреть на средней мощности 15 мин. Подавать горячим.

Крем «Моккo»

1 яичный желток, 70 г сахара, 1 1/2 ч. ложки крахмала, 1,5 ч. ложки растворимого кофе, 125 мл молока, 2 рюмки рома, 1 яичный белок или 125 г сливок, хорошо взбитых.

Смешать вместе яичный желток, сахар, крахмал, кофе, молоко и ром, тщательно перемешать и нагревать 4–5 мин на полной мощности, изредка помешивая. Следите, чтобы смесь не закипела! Сверху выложить взбитый яичный белок и взбитые сливки. Остудить и подавать холодным.

Крем баварский с клубникой

6 г желатина, 50 мл воды, 300 г клубники, 120 г сахарного песка, 300 мл взбитых сливок.

Желатин залить водой, отставить на 10 мин. Затем 30 сек прогревать при полной мощности, размешивая до полного растворения. Добавить протертую через сито клубнику (можно замороженную) и сахар, тщательно перемешать, поставить в холодильник на 40 мин, затем взбить в пену миксером, добавить

взбитые на холоде сливки, поставить на 1 ч в холодильник, чтобы блюдо застыло, и подавать с ягодным (малиновым) соусом.

Крем шоколадный

50 г плиточного шоколада, 2–3 ст. ложки молока, 250 мл молока, щепотка растворимого кофе, 1 яичный желток, 2 рюмки рома, 3 ст. ложки сахара, 2 листика желатина, 1 яичный белок, 250 г взбитых сливок.

Шоколад положить в чашку, залить молоком и растопить в печи на полной мощности в течение 0,5–1 мин. Непрерывно помешивая, добавить остальное молоко, кофе, яичный желток, ром и сахар и поставить в холодильник. В охлажденную жидкость положить желатин и дать набухнуть. Потом нагревать около 3 мин на полной мощности, но не доводить до кипения. Перемешать и дать остыть. Когда масса начнет затвердевать, выложить на нее взбитый белок, а затем сливки. Распределить по порциям и подавать со сливками.

Крем ананасовый

250 мл ананасового сока, 4 ст. ложки сахара, 3 листика желатина, немного воды, 125 г взбитых сливок, кусочки ананаса.

В ананасовый сок положить сахар и размешать. Желатин положить на 2 минуты в холодную воду, чтобы он набух, затем подогреть 1–2 мин на полной мощности, пока желатин не растворится (но не доводить до кипения!). Затем воду вылить в ананасовый сок. Охлаждать до тех пор, пока крем не начнет застывать. На застывшую поверхность выложить взбитые сливки, крем разложить по бокалам и подавать, украсив кусочками ананаса.

Персики в красном вине

8 персиков без кожуры, сок 1/2 лимона, 300 мл красного сухого вина, 175 г сахара, 2 палочки корицы, 2 семечки кардамона, 4 бутона гвоздики, 2 очищенных и нарезанных крупно апельсина.

Персики разрезать на половинки, удалить косточки. Сбрызнуть персики лимонным соком.

Вино и специи готовить на полной мощности под крышкой 4

минуты, добавить персики и кусочки апельсинов, накрыть пленкой, сделать прорези для выхода пара. Готовить на полной мощности 10 мин, дважды отвернуть, остудить.

Выложить в бокалы, поставить в холодильнике.

Вместо персиков можно использовать груши или абрикосы.

Крем ананасовый

250 мл ананасового сока, 4 ст. ложки сахара, 3 листика желатина, немного воды, 125 г взбитых сливок, кусочки ананаса.

В ананасовый сок положить сахар и размешать. Желатин положить на 2 минуты в холодную воду, чтобы он набух, затем подогреть 1–2 мин на полной мощности, пока желатин не растворится (но не доводить до кипения!). Затем воду вылить в ананасовый сок. Охлаждать до тех пор, пока крем не начнет застывать. На застывшую поверхность выложить взбитые сливки, крем разложить по бокалам и подавать, украсив кусочками ананаса.

Крем шоколадный с печеньем

150 г сухого печенья, 50 г масла или маргарина, 1 ст. ложка сахара, 25 г порубленных орехов, 1 ст. ложка воды, 1/2 ч. ложки молотого кофе, 100 г простого шоколада, 3 небольших яйца, 1 ст. ложка шерри, бренди или рома (по желанию), шоколадная крошка для украшения, взбитые сливки для украшения.

Положить печенье в большой полиэтиленовый мешок и размять скалкой. В небольшую неметаллическую миску положить масло, нагреть на полной мощности в течение 1–1,5 мин, чтобы масло растопилось. Смешать раскрошенное печенье, растопленное масло, сахар и орехи. Вылить половину смеси на сервировочное блюдо диаметром около 18 см. В маленькую миску налить воду и нагреть на полной мощности в течение 30 сек. В теплой воде размешать молотый кофе. Остудить. В большую миску положить шоколад и нагреть на полной мощности в течение 1–1,5 мин, чтобы шоколад расплавился. Один раз помешать. Отделить желтки от белков. Желтки слегка растереть, влить в шоколад, добавить черный кофе и шерри, хорошо размешать. Взбить в некрепкую пену. Осторожно смешать с шоколадной смесью до однородной массы. Вылить шоколадную смесь на смесь с печеньем на блюде. Сверху налить часть оставшейся смеси с печеньем. Вылить остатки шоколадной смеси.

По краям налить остатки смеси с печеньем и посыпать их крошками печенья. Оставить на 2 ч. Украсить взбитыми сливками и шоколадной крошкой.

Десерт лимонный

3 яйца, 120 г сахара, щепоть соли, 60 г свежего лимонного сока, 1/2 ч. ложки тертой цедры, 240 г взбитых сливок, 180–240 г вафельной крошки.

Отделить яичные белки от желтков. Смешать желтки, сахар и соль в маленькой кастрюльке. Добавить лимонный сок и цедру и тщательно размешать. Нагревать на полной мощности 2–3 мин, пока смесь не загустеет, помешав 1–2 раза во время готовки. Взбить в пену яичные белки, соединить со взбитыми сливками и выложить в лимонную смесь. Высыпать половину крошек в чашку, залить лимонной смесью и высыпать сверху остальные крошки. Заморозить, пока смесь не станет твердой.

Клубника под «снегом»

500 г клубники, 2–3 ст. ложки сахара, 80 г печенья, 20 г сливочного масла, 2 белка, 80 г сахарной пудры, лимонный сок.

Половину очищенных ягод взбить с сахаром (лучше миксером). Печеньем выложить 4 мисочки, смазанные маслом. Выложить на печенье клубничное пюре и дать немного постоять, чтобы печенье слегка пропиталось. Взбить пену из белков, сахарной пудры и лимонного сока. Положить на пюре целые ягоды, а сверху белковую пену. Запекать 1,5–2 (2,5) мин. Сразу же подать.

Клубника в бисквите

300 г клубники, 4 яйца, 30 г сливочного масла, по 4 ст. ложки сахара и муки, ванильный сахар.

Клубнику нарезать на четвертинки, выложить в форму с подогретым маслом, прогреть 1–1,5 минуты.

Белки взбить с сахаром, добавить растертые желтки и муку с ванильным сахаром, осторожно перемешать и вылить на клубнику. Выпекать 8–11 мин при 70 % мощности.

Подавать в теплом виде, посыпав сахарной пудрой.

Аналогично можно приготовить малину, красную смородину,

бананы, киви и т. д.

Малиновый джем

500 г малины, 500 г сахара, 2 ст. ложки лимонного сока.

Малину и лимонный сок готовить под крышкой 4–5 мин, добавить сахар, хорошо перемешать, варить под крышкой 9–12 мин.

Разлить в стерилизованные банки, закрыть. Не забудьте сделать наклейку.

Вместо лимонного сока можно использовать сок красной смородины.

Абрикосовый джем

1 кг абрикосов, 3 стакана сахара, 1/4 стакана воды.

Абрикосы разрезать на половинки, удалить косточки, добавить воду, варить 6–7 мин на полной мощности.

Добавить сахар и готовить под крышкой 14–16 мин до загустения.

Разлить в банки и закрыть.

В таких же пропорциях можно сварить джем из вишни, сливы.

Яблочный джем

1 кг яблок, 3 стакана сахара, 1/4 ч. ложки корицы.

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать дольками, сложить в емкость для варения. Готовить на средней мощности 7–8 мин, пока яблоки не начнут развариваться.

Добавить сахар, хорошо перемешать и готовить до загустения 12–15 мин, в конце приготовления добавить корицу.

Разложить горячий джем по банкам.

Айвовый джем

1 кг айвы, 3 стакана сахара, 1 стакан воды.

Айву очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими ломтиками. Залить водой и варить до размягчения на полной мощности 10–12 мин, периодически помешивая.

Добавить сахар и варить до загустения 12–18 мин,

периодически помешивая. Разложить по банкам.

Джем из крыжовника

1 кг крыжовника, 5 стаканов сахара, 1,5 стакана воды.

Сварить сироп из 1 стакана сахара и воды в течение 8–9 мин.

Промытые и перебранные ягоды положить в сироп и варить 8–10 мин, помешав 2–3 раза.

Добавить остальной сахар и варить до загустения 15–18 мин.

Аналогично можно приготовить джем из красной и белой смородины, воды надо взять лишь 1/2 стакана.

11. Горячие напитки

Хмурым зимним вечером хорошо согреться чашечкой пунша или глинтвейна.

Пунш «Новогодний»

По 250 г белого и красного сухого вина, 120 г сахара, 30 мл водки, 20 мл лимонного сока, 250 мл воды.

Растворить сахар с водой на полной мощности 1,5–2 мин в большой емкости, добавить вино, довести до кипения 2–3 мин. Добавить сок и водку и прогреть еще 20–30 сек.

Подавать горячим.

Пунш «Кардинал»

500 г сахара, по 1 стакану водки и коньяка, 1 бутылка шампанского.

Разогреть, помешивая, сахар с водкой и коньяком 4–5 мин, поджечь смесь и влить шампанское.

Разлить по бокалам.

Пиратский пунш

На 1 порцию: 60 мл крепкого чая, 30 г сахара, по 75 мл красного и белого сухого вина, 25 мл рома, 10 мл лимонного сока.

Все ингредиенты, кроме рома, смешать и нагревать 2–2,5 мин на полной мощности. Влить ром и подавать горячим.

Можно добавить в смесь цедру лимона и корицу, в этом случае подогретую смесь перелить через ситечко в кружку и добавить ром.

Вечерний пунш

0,5 л воды, 75 г сахара, 2 бутона гвоздики, кусочек корицы, кусочек лимонной кожуры довести до кипения, всыпать 2 ч. ложки черного чая, размешать, через 5–6 минут процедить.

К фильтрату добавить 0.75 л красного сухого вина, 0,5 л

бренди или вишневого ликера и 0,25 л коньяка или водки.

Прогреть смесь 3–4 мин (до 70–80 °С). Подавать горячим или охлажденным.

При желании добавить лимонный сок.

Гавайский пунш

500 г консервированного ананаса, по 500 мл сухого белого вина и воды, 30 мл ванильного сахарного сиропа, 30 мл вишневой настойки или ликера.

Все ингредиенты, кроме вишневого ликера, выложить в кастрюлю и нагревать на полной мощности 2–3 мин, влить ликер и подавать горячим.

Индийский пунш

1 л красного вина, 150 мл рома, 2 апельсина, 1 лимон, корица, гвоздика, имбирь, кусочек пиленого сахара.

Вино смешать со специями, добавить кожуру лимона и апельсина, подогревать 5 мин, не доводя до кипения, процедить. Добавить сок апельсина и лимона, 2/3 рома.

Емкость с пуншем поместить в центр стола, накрыть специальной решеткой или двумя параллельными проволочками, на которые поместить кусочек сахара. Облить сахар ромом и поджечь, поливать сахар ромом 2–3 раза по чайной ложечке.

Не забудьте выключить свет. Горячая карамель капает в пунш, образуя на его поверхности синеватые пятна.

Разлить пунш в кружки.

Пунш «Сабайон»

6 желтков, 200 г сахара растереть добела, влить 300 мл рома и 300 мл горячего черного чая. Разлить по бокалам.

Грейпфрутовый пунш

4 больших грейпфрута, 1 1/2 л сладкого сидра, 4 ст. ложки сахара, 2 палочки корицы, 4 бутона гвоздики, 5–6 консервированных вишен, 6 ч. ложек апельсинового сиропа.

Сок 3 грейпфрутов смешать с остальными ингредиентами,

довести до кипения под крышкой, дважды помешав напиток, примерно 18–20 мин.

Очистить оставшийся грейпфрут и порезать на кусочки. Разложить грейпфрут по кружкам и залить горячим пуншем.

Глинтвейн

1 бутылка красного сухого вина, 12 бутонов гвоздики, 1 лимон, 75 г сахара, палочка корицы, 150 мл рома или бренди.

Лимон хорошо промыть горячей водой, вытереть насухо и воткнуть в него гвоздику.

В большой емкости вино, лимон, сахар и корицу нагревать 5–7 мин. Добавить ром и дать постоять 3–5 мин, подогревать еще 3–5 мин, следить, чтобы напиток не закипел, процедить.

Подавать горячим.

Вместо лимона можно использовать апельсин или грейпфрут, красное вино можно заменить белым.

Мокко-глинтвейн

2 чашки крепкого натурального кофе, 0,75 л красного сухого вина, 150 г сахара, 150 мл коньяка.

Смешать все ингредиенты и подогревать до 70–80 °С примерно 5–6 мин на полной мощности, 2–3 раза помешав.

Ароматный грог

1 ч. ложку мяты и 2 ч. ложки чабреца заварить 1,5 стаканами кипятка, настой процедить.

Добавить 1 стакан рома, 0,75 л красного сухого вина, 1 стакан клюквенного сока, 1/2 стакана сахара. Смесь прогреть до 70–80 °С и разлить по кружкам.

Список использованной литературы

1. Кулинарные секреты микроволновой печи / Сост. Д. Н. Макаров. М.: Транспорт, 1995.

2. Кухня микроволновой печи / Сост. Т. Л. Шпаковская. Киев: Фита, 1994.

3. Эллисон С. Микроволновая печь — 1000 рецептов. М.: АСТ, 2003.

4. Микроволновая печь на каждый день. М.: НПА «Трил», 1994.

5. Новая микроволновая кулинария / Сост. Е. И. Высоцкая. Минск: Харвест, 2003.

6. Приготовление пищи в микроволновой печи. Шаг за шагом. М.: АО «Скорпион», 1992.

7. Русская микроволновая кухня. Быстро, вкусно, красиво. М.: АСТ-Пресс, 1994.

8. Сборник деликатесных рецептов для СВЧ-печей. Минск: МЕТ, 1994.

9. Чудеса микроволновой печи / Сост. О. В. Крылова. М.: Изд. «Искусство и мода», изд-во «Стелс», 1995.

notes

Примечания

1

«Буке гарни» — набор суповой зелени.